

# 屏東縣九如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 108 年 7 月 25 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 108 年 7 月 25 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 〇 年 〇 月 〇 日屏府教體字第 〇〇〇 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	屏東縣立九如國民中學		學校 類型 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 特偏	<input type="checkbox"/> 非山非市 <input type="checkbox"/> 極偏	<input type="checkbox"/> 偏遠	
地址	屏東縣九如鄉玉水村玉水路 26 號		電話	7392404	傳真	7390433	
網址	<a href="http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php">http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php</a>						
校長	謝惠如		E-mail	a123896@yahoo.com.tw			
教務(導)主任	周柏宏		E-mail	a0958365310@gmail.com			
編制內教師數	45 人						
專任運動教練數	2 人						
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數		學生數		
	普通班		16		414		
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教 班						
	藝術才能班						
	體育班	發展項目		3		53	
		1.拳擊 2.柔道 3.游泳 4.保齡球					
總計		19		467			
<u>非集中式</u> 特殊類型班級	分散式資源 班	身心障礙類	1		33		
		資賦優異類					
	巡迴輔導 班	身心障礙類					
		資賦優異類					

## 二、體育班課程目標(文字表述)

體育班課程讓學生透過課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種運動與生活情境，引導學生認識體育專業課程，培養個人成為具運動參與興趣、多元運動能力，使身體及心理均衡發展之運動人才，並以正向積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、團體及競技訓練環境的溝通思辨，培養學生透過體育專業領域課程學習的歷程，能與他人互動且相互合作的目的。「共好」層面是以行動力進行專業運動訓練，在課程中施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展與社會參與，培育運動專業人才，參體育班設立目標，訂定以下五項課程目標，以協助學生學習與發展。

- 一、啟發生命潛能 啟迪學習的動機，培養好奇心、探索力、思考力、判斷力與行動力，願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展。
- 二、陶養生活知能 培養基本知能，在生活中能融會各領域所學，統整運用、手腦並用地解決問題；並能適切溝通與表達，重視人際包容、團隊合作、社會互動，以適應社會生活。進而勇於創新，展現科技應用與生活美學的涵養。
- 三、促進生涯發展 導引適性發展、盡展所長，且學會如何學習，陶冶終身學習的意願與能力，激發持續學習、創新進取的活力，奠定學術研究或專業技術的基礎；並建立「尊嚴勞動」的觀念，淬鍊出面對生涯挑戰與國際競合的勇氣與知能，以適應社會變遷與世界潮流，且願意嘗試引導變遷潮流。
- 四、涵育公民責任 厚植民主素養、法治觀念、性別平等及權益、人權理念、道德勇氣、社區/部落意識、國家認同與國際理解，並學會自我負責。進而尊重多元文化與族群差異，追求社會正義；並深化地球公民愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力，積極致力於生態永續、文化發展等生生不息的共好理想。
- 五、提升運動競技 提高運動競技知能，涵養運動倫理，發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提升運動競技水平，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。

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)

本表 108 學年度僅七年級適用

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	5	國語文(5)	5	國語文(5)	5	國語文(5)	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。	
			3	英語文(3)	3	英語文(3)	3	英語文(3)		
		數學	4	數學(4)	4	數學(4)	4	數學(4)		
			社會	3	歷史(1)	3	歷史(1)	3		歷史(1)
		地理(1)			地理(1)		地理(1)			
		公民與社會(1)		公民與社會(1)	公民與社會(1)					
		自然科學	3	生物(3)	3	生物(0)	3	生物(0)		
				理化(0)		理化(3)		理化(2)		
				地球科學(0)		地球科學(0)		地球科學(1)		
		藝術	2	音樂(1)	2	音樂(1)	2	音樂(0)		
視覺藝術(1)	視覺藝術(0)			視覺藝術(1)						
表演藝術(0)	表演藝術(1)			表演藝術(1)						
綜合活動	2	家政(1)	2	家政(1)	2	家政(0)				
		童軍(0)		童軍(1)		童軍(1)				
		輔導(1)		輔導(0)		輔導(1)				
科技	1	資訊科技(0)	1	資訊科技(1)	1	資訊科技(1)				
		生活科技(1)		生活科技(0)		生活科技(0)				
健康與體育	2	健康教育(1)	2	健康教育(1)	2	健康教育(1)				
		體育(1)		體育(1)		體育(1)				
特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)								
學習節數		30節								
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	3						特殊需求領域課程(體育專業)1-3節	
		社團活動與技藝課程								
		特殊需求領域課程(體育專業)	1							
		其他類課程								
學習節數		4節								
學習總節數		34節								

## 貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班體育專業領域課程計畫（表三）

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	0825-0831 8/30 開學	訓練安全教育	1. 介紹本學期上課大綱 2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。	1. 討論 2. 觀察	性別平等、 環境、品德 生命、法治 資訊、安全 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
2	0901-0907	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
3	0908-0914	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
4	0915-0921	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
5	0922-0928	基本動作觀察	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、

			7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討		
6	0929-1005	專項術科測驗	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
7	1006-1012	專項術科測驗	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
8	1013-1019 10/15.16 第一次段 考	腳步訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
9	1020-1026	腳步訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
10	1027-1102	進階動作	比賽期： 108 年全國總統盃拳擊錦標賽 競賽期間。(預計)	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
11	1103-1109	進階動作	比賽期： 108 年全國總統盃拳擊錦標賽 競賽期間。(預計)	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治

					科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
12	1110-1116	休整期	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
13	1117-1123	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
14	1124-1130 11/27.28 第二次段 考	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
15	1201-1207	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
16	1208-1214	專項體能	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、

			9. 拳賽戰術研討		
17	1215-1221	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
18	1222-1228	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
19	1229-0104	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
20	0105-0111	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
21	0112-0118 1/16.17 第三次段考	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
22	0119-0125 1/21 寒假開始	拳擊競賽期間比賽期：	109 年全國中等學校運動會代表隊選拔賽競賽期間。(預計)		性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊

					能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育
<b>第二學期</b>					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	0209-0215 2/11 開學	專訓安全教育	1. 介紹本學期上課大綱 2. 講解上課規定、本學期上課計畫及競賽規則。	1. 討論 2. 觀察	性別平等、 環境、品德 生命、法治 資訊、安全 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
2	0216-0222	基本動作修正	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
3	0223-0229	基本動作修正	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
4	0301-0307	基本動作修正	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
5	0308-0314	基本動作修正	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、

			9. 拳賽戰術研討		
6	0315-0321	基本動作修正	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
7	0322-0328	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
8	0329-0404	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
9	0405-0411	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
10	0412-0418	組合拳訓練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	賽事成績考核	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
11	0419-0425	進階動作	109 年全國中等學校運動會代表隊選拔賽競賽期間。(預計)		性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊

					能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育
12	0426-0502	進階動作	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
13	0503-0509  5/5.6 九年 級第二次 段考 5/7.8 七、八年級 第二次段 考	進階動作	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
14	0510-0516	進階動作	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. . 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
15	0517-0523	進階動作	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. . 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
16	0524-0530	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連練訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. . 模擬對打、實際對打訓練	1. 觀察 2. 實務操作及 表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、

			9. 拳賽戰術研討		
17	0531-0606	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
18	0607-0613	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
19	0614-0620 6/16 畢業典禮 7/1 暑假開始	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
20	0621-0626 6/23.24 第三次段考	實戰演練	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
21	0627-0704 7/1 暑假開始	休整期	專項技術練習： 1. 肌力訓練。 2. 長、短拳訓練。 3. 自擊空拳組合訓練。 4. 沙袋打擊訓練。 5. 沙袋連線訓練 6. 教練靶打擊訓練。 7. 梨型球、離心球打擊訓練 8. 模擬對打、實際對打訓練 9. 拳賽戰術研討	1. 觀察 2. 實務操作及表現 3. 紀錄	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、

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。

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	0825-0831 8/30 開學	柔道基礎概念	1.說明本學期訓練時間、訓練相關規定。 2.團隊向心力的凝聚。 3.選手設定本學期比賽目標。		性別平等、 環境、品德 生命、法治 資訊、安全 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
2	0901-0907	主要/次要/連續大外割 攻擊動作	1.選手的體型和慣性動作去設定比賽攻擊動作。 2.連續攻擊動作的銜接。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
3	0908-0914	主要/次要/連續大外割 攻擊動作	1.選手的體型和慣性動作去設定比賽攻擊動作。 2.連續攻擊動作的銜接。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
4	0915-0921	主要/次要/連續大外割 攻擊動作	1.選手的體型和慣性動作去設定比賽攻擊動作。 2.連續攻擊動作的銜接。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
5	0922-0928	攻擊/防禦/反 摔 丟体 攻擊動作	1.透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。 2.防禦反摔的時機點加強練習。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
6	0929-1005	攻擊/防禦/反 摔 丟体 攻擊動作	1.透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。 2.防禦反摔的時機點加強練習。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
7	1006-1012	攻擊/防禦/反 摔 丟体 攻擊動作	1.透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。 2.防禦反摔的時機點加強練習。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
8	1013-1019 10/15.16 第一次段 考	攻擊/防禦/反 摔 丟体 攻擊動作	1.透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。 2.防禦反摔的時機點加強練習。 3.建構正確比賽觀念。	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.團隊分組合作(20%) 4.綜合訓練表現(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
9	1020-1026	爆發力/速度	1.三人一組攻法訓練，將動作	1.專項體能表現(30%)	性別平等、

		心肺體能訓練	<p>的爆發力、完整性持續達到攻擊。</p> <p>2. 快速摔到練習，強化攻擊的速度。</p> <p>3. 比賽對摔增強心肺耐力。</p>	<p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 團隊分組合作(20%)</p> <p>4. 綜合訓練表現(20%)</p>	<p>品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p>
10	1027-1102	爆發力/速度 心肺體能訓練	<p>1. 三人一組攻法訓練，將動作的爆發力、完整性持續達到攻擊。</p> <p>2. 快速摔到練習，強化攻擊的速度。</p> <p>3. 比賽對摔增強心肺耐力。</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 團隊分組合作(20%)</p> <p>4. 綜合訓練表現(20%)</p>	<p>性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、</p>
11	1103-1109	爆發力/速度 心肺體能訓練	<p>1. 三人一組攻法訓練，將動作的爆發力、完整性持續達到攻擊。</p> <p>2. 快速摔到練習，強化攻擊的速度。</p> <p>3. 比賽對摔增強心肺耐力。</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 團隊分組合作(20%)</p> <p>4. 綜合訓練表現(20%)</p>	<p>性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化、國際教育、</p>
12	1110-1116	爆發力/速度 心肺體能訓練	<p>1. 三人一組攻法訓練，將動作的爆發力、完整性持續達到攻擊。</p> <p>2. 快速摔到練習，強化攻擊的速度。</p> <p>3. 比賽對摔增強心肺耐力。</p>	<p>1. 專項體能表現(30%)</p> <p>2. 專項技術能力(30%)</p> <p>3. 團隊分組合作(20%)</p> <p>4. 綜合訓練表現(20%)</p>	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p>
13	1117-1123	得分/犯規 自信心建構 模擬比賽	<p>1. 解說比賽攻擊得分動作。</p> <p>2. 犯規動作的講解。</p> <p>3. 建構選手的自信心，肆放壓力產生。</p> <p>預定參賽名稱：</p> <p>1. 108 年全國中正盃柔道錦標賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。</p> <p>2. 108 年屏東縣中小學柔道比賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。</p>	<p>1. 專項技術能力(40%)</p> <p>2. 參加競賽表現(40%)</p> <p>3. 團隊精神合作(20%)</p>	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p>
14	1124-1130 11/27.28 第二次段考	得分/犯規 自信心建構 模擬比賽	<p>1. 解說比賽攻擊得分動作。</p> <p>2. 犯規動作的講解。</p> <p>3. 建構選手的自信心，肆放壓力產生。</p> <p>預定參賽名稱：</p> <p>1. 108 年全國中正盃柔道錦標賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。</p> <p>2. 108 年屏東縣中小學柔道比賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。</p>	<p>1. 專項技術能力(40%)</p> <p>2. 參加競賽表現(40%)</p> <p>3. 團隊精神合作(20%)</p>	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、</p>
15	1201-1207	得分/犯規 自信心建構 模擬比賽	<p>1. 解說比賽攻擊得分動作。</p> <p>2. 犯規動作的講解。</p> <p>3. 建構選手的自信心，肆放壓力產生。</p>	<p>1. 專項技術能力(40%)</p> <p>2. 參加競賽表現(40%)</p> <p>3. 團隊精神合作(20%)</p>	<p>性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、</p>

			<p>預定參賽名稱：</p> <p>1. 108 年全國中正盃柔道錦標賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。</p> <p>2. 108 年屏東縣中小學柔道比賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。</p>		國際教育、
16	1208-1214	<p>得分/犯規 自信心建構 模擬比賽</p>	<p>1. 解說比賽攻擊得分動作。</p> <p>2. 犯規動作的講解。</p> <p>3. 建構選手的自信心，肆放壓力產生。</p> <p>預定參賽名稱：</p> <p>1. 108 年全國中正盃柔道錦標賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。</p> <p>2. 108 年屏東縣中小學柔道比賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。</p>	<p>1. 專項技術能力(40%)</p> <p>2. 參加競賽表現(40%)</p> <p>3. 團隊精神合作(20%)</p>	<p>性別平等、</p> <p>品德、法治</p> <p>資訊、安全</p> <p>多元文化、</p> <p>國際教育、</p>
17	1215-1221	<p>得分/犯規 自信心建構 模擬比賽</p>	<p>1. 解說比賽攻擊得分動作。</p> <p>2. 犯規動作的講解。</p> <p>3. 建構選手的自信心，肆放壓力產生。</p> <p>預定參賽名稱：</p> <p>1. 108 年全國中正盃柔道錦標賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。</p> <p>2. 108 年屏東縣中小學柔道比賽暨 109 年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。</p>	<p>1. 專項技術能力(40%)</p> <p>2. 參加競賽表現(40%)</p> <p>3. 團隊精神合作(20%)</p>	<p>性別平等、</p> <p>品德、法治</p> <p>資訊、安全</p> <p>多元文化、</p> <p>國際教育、</p>
18	1222-1228	<p>運動傷害 防護處置</p>	<p>1. 運動傷害的原因。</p> <p>2. 如何處置運動傷害。</p> <p>3. 輔助伸展恢復。</p> <p>4. 雙人伸展教學</p>	<p>1. 運動傷害問與答(50%)</p> <p>2. 雙人伸展操測驗(50%)</p>	<p>性別平等、</p> <p>品德、法治</p> <p>資訊、安全</p> <p>多元文化、</p> <p>國際教育、</p>
19	1229-0104	<p>運動傷害 防護處置</p>	<p>1. 運動傷害的原因。</p> <p>2. 如何處置運動傷害。</p> <p>3. 輔助伸展恢復。</p> <p>4. 雙人伸展教學</p>	<p>1. 運動傷害問與答(50%)</p> <p>2. 雙人伸展操測驗(50%)</p>	<p>性別平等、</p> <p>品德、法治</p> <p>資訊、安全</p> <p>多元文化、</p> <p>國際教育、</p>
20	0105-0111	<p>運動傷害 防護處置</p>	<p>1. 運動傷害的原因。</p> <p>2. 如何處置運動傷害。</p> <p>3. 輔助伸展恢復。</p> <p>4. 雙人伸展教學</p>	<p>1. 運動傷害問與答(50%)</p> <p>2. 雙人伸展操測驗(50%)</p>	<p>性別平等、</p> <p>品德、法治</p> <p>資訊、安全</p> <p>多元文化、</p> <p>國際教育、</p>
21	0112-0118 1/16.17 第三次段考	<p>運動傷害 防護處置</p>	<p>1. 運動傷害的原因。</p> <p>2. 如何處置運動傷害。</p> <p>3. 輔助伸展恢復。</p> <p>4. 雙人伸展教學</p>	<p>1. 運動傷害問與答(50%)</p> <p>2. 雙人伸展操測驗(50%)</p>	<p>性別平等、</p> <p>環境、品德</p> <p>生命、法治</p> <p>科技、資訊</p> <p>能源、安全</p> <p>家庭教育、</p> <p>生涯規劃、</p> <p>多元文化、</p> <p>國際教育、</p>
22	0119-0125	<p>運動傷害 防護處置</p>	<p>1. 運動傷害的原因。</p> <p>2. 如何處置運動傷害。</p>	<p>1. 運動傷害問與答(50%)</p> <p>2. 雙人伸展操測驗</p>	<p>性別平等、</p> <p>環境、品德</p>

	1/21 寒假 開始		3. 輔助伸展恢復。 4. 雙人伸展教學	(50%)	生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育
<b>第二學期</b>					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	0209-0215 2/11 開學	重量訓練與 和心訓練	1. 訓練安全原則。 2. 器材使用說明。 3. 動作分析教學。 4. 雙人按摩肌肉放鬆。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 資訊、安全 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
2	0216-0222	重量訓練與 和心訓練	1. 訓練安全原則。 2. 器材使用說明。 3. 動作分析教學。 4. 雙人按摩肌肉放鬆。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
3	0223-0229	重量訓練與 和心訓練	1. 訓練安全原則。 2. 器材使用說明。 3. 動作分析教學。 4. 雙人按摩肌肉放鬆。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
4	0301-0307	重量訓練與 和心訓練	1. 訓練安全原則。 2. 器材使用說明。 3. 動作分析教學。 4. 雙人按摩肌肉放鬆。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
5	0308-0314	單臂過肩摔 攻擊動作	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育、
6	0315-0321	單臂過肩摔 攻擊動作	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
7	0322-0328  3/25.26 第 一次段考	單臂過肩摔 攻擊動作	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
8	0329-0404	單臂過肩摔 攻擊動作	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全

			4. 選手心理訓練	4. 綜合訓練表現(10%)	多元文化、國際教育、
9	0405-0411	寢技 三角固定 攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 5. 109 年全中運縣柔道比賽	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
10	0412-0418	寢技 三角固定 攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 5. 109 年全中運縣柔道比賽	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
11	0419-0425	寢技 三角固定 攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 5. 109 年全中運縣柔道比賽	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、
12	0426-0502	寢技 三角固定 攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 5. 109 年全中運縣柔道比賽	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
13	0503-0509 5/5.6 九年 級第二次 段考 5/7.8 七、八年級 第二次段 考	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
14	0510-0516	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
15	0517-0523	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
16	0524-0530	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、

17	0531-0606	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答 (50%) 2. 包紮測驗(50%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
18	0607-0613	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答 (50%) 2. 包紮測驗(50%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
19	0614-0620 6/16 畢業 典禮 7/1 暑假 開始	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答 (50%) 2. 包紮測驗(50%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
20	0621-0626 6/23.24 第 三次段考	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答 (50%) 2. 包紮測驗(50%)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、
21	0627-0704 7/1 暑假 開始	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答 (50%) 2. 包紮測驗(50%)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全 家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、

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。

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	0825-0831 8/30 開學	暖身操	1、熱身技術訓練法 2、瑜珈的熟練度 3、動態的伸展 4、靜態的拉筋 5、呼吸式冥想	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
2	0901-0907	暖身操	1、熱身技術訓練法 2、瑜珈的熟練度 3、動態的伸展 4、靜態的拉筋 5、呼吸式冥想	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	0908-0914	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
4	0915-0921	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5	0922-0928	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	0929-1005	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	1006-1012	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8	1013-1019 10/15.16 第一次段考	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
9	1020-1026	蛙式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10	1027-1102	蛙式	1、划手頻率 2、踢腳節奏	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)	【性別平等】 【人權教育】

			3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】
11	1103-1109	蛙式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	1110-1116	蛙式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	1117-1123	仰式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14	1124-1130 11/27.28 第二次段考	仰式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
15	1201-1207	仰式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16	1208-1214	仰式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
17	1215-1221	蝶式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
18	1222-1228	蝶式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
19	1229-0104	蝶式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
20	0105-0111	蝶式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
21	0112-0118	總複習	總複習	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%)	【性別平等】

	1/16.17 第三次段考			3. 綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【品德教育】 【生命教育】 【科技教育】 【安全教育】
22	0119-0125 1/21 寒假開始	總複習	總複習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【生命教育】 【科技教育】 【安全教育】
<b>第二學期</b>					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	0209-0215 2/11 開學	水中拉力繩	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
2	0216-0222	水中拉力繩	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
3	0223-0229	水中拉力繩	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
4	0301-0307	水中拉力繩	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
5	0308-0314	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
6	0315-0321	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
7	0322-0328 3/25.26 第一次段考	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】

8	0329-0404	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練(花式訓練)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
9	0405-0411	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
10	0412-0418	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
11	0419-0425	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
12	0426-0502	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
13	0503-0509	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
	5/5.6 九年級第二次段考 5/7.8 七、八年級第二次段考				
14	0510-0516	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
15	0517-0523	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
16	0524-0530	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
17	0531-0606	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】
18	0607-0613	運動傷害的預防	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因	1. 運動傷害知識問答(50%)	【生命教育】 【品德教育】

		防與處置	3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	2. 小組伸展技術應用 (50%)	【科技教育】 【安全教育】 【安全教育】
19	0614-0620 6/16 畢業 典禮 7/1 暑假 開始	運動傷害的預 防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 運動傷害知識問答 (50%) 2. 小組伸展技術應用 (50%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】 【安全教育】
20	0621-0626 6/23.24 第 三次段考	運動傷害的預 防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 運動傷害知識問答 (50%) 2. 小組伸展技術應用 (50%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】 【安全教育】
21	0627-0704 7/1 暑假 開始	總複習	總複習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【生命教育】 【科技教育】 【安全教育】

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。

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	0825-0831 8/30 開學	暖身操	1. 熱身技術訓練法 2. 動態伸展 3. 肌力訓練靜態拉筋 4. 靜態拉筋	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
2	0901-0907	暖身操	1. 熱身技術訓練法 2. 動態伸展 3. 肌力訓練靜態拉筋 4. 靜態拉筋	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	0908-0914	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
4	0915-0921	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5	0922-0928	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	0929-1005	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	1006-1012	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8	1013-1019 10/15.16 第一次段考	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
9	1020-1026	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練 2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10	1027-1102	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練 2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
11	1103-1109	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練	1. 專項體能表現(30%)	【性別平等】

			2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【人權教育】 【安全教育】
12	1110-1116	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練 2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	1117-1123	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14	1124-1130 11/27.28 第二次段考	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
15	1201-1207	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16	1208-1214	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
17	1215-1221	油層	1. 長油層訓練 2. 中油層訓練 3. 短油層訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18	1222-1228	油層	1. 長油層訓練 2. 中油層訓練 3. 短油層訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
19	1229-0104	油層	1. 長油層訓練 2. 中油層訓練 3. 短油層訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	0105-0111	油層	1. 長油層訓練 2. 中油層訓練 3. 短油層訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	0112-0118 1/16.17 第三次段考	總複習	總複習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
22	0119-0125 1/21 寒假開始	總複習	總複習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
<b>第二學期</b>					
週次	日期	單元名稱	教學重點	評量方式	議題融入
1	0209-0215 2/11 開學	暖身操	1. 熱身技術訓練法 2. 動態伸展 3. 肌力訓練靜態拉筋 4. 靜態拉筋	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

2	0216-0222	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】 【安全教育】
3	0223-0229	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)	【生命教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】 【安全教育】
4	0301-0307	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5	0308-0314	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	0315-0321	基本動作步伐	1. 基本動作站姿訓練 2. 基本動作四步走訓練 3. 基本動作五步走訓練 4. 空手擺臂訓練 5. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	0322-0328 3/25.26 第一次段考	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練 2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8	0329-0404	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練 2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
9	0405-0411	助走道滑步	1. 助走道滑步訓練 2. 助走道空手擺臂訓練 3. 助走道站位角度訓練 4. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10	0412-0418	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
11	0419-0425	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	0426-0502	直球	1. 瞄準箭頭擲球訓練 2. 不同站位擲球訓練 3. 收球擲球訓練 4. 分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	0503-0509 5/5.6 九年級第二次	油層	1. 長油層訓練 2. 中油層訓練 3. 短油層訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

	段考 5/7.8 七.八年級 第二次段 考				
14	0510-0516	油層	1.長油層訓練 2.中油層訓練 3.短油層訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
15	0517-0523	油層	1.長油層訓練 2.中油層訓練 3.短油層訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16	0524-0530	綜合練習	1.手臂體能訓練 2.準度訓練(下球點) 3.綜合體能訓練 4.選手心理訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
17	0531-0606	綜合練習	1.手臂體能訓練 2.準度訓練(下球點) 3.綜合體能訓練 4.選手心理訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18	0607-0613	綜合練習	1.手臂體能訓練 2.準度訓練(下球點) 3.綜合體能訓練 4.選手心理訓練	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
19	0614-0620 6/16 畢業 典禮 7/1 暑假 開始	綜合練習	1.手臂體能訓練 2.準度訓練(下球點) 3.綜合體能訓練 4.選手心理訓練	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	0621-0626 6/23.24 第 三次段考	運動傷害 包紮教學	1.包紮用品介紹 2.包紮教學。 3.雙人包紮練習。	1.包紮常識問與答(50%) 2.包紮測驗(50%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	0627-0704 7/1 暑假 開始	運動傷害 包紮教學	1.包紮用品介紹 2.包紮教學。 3.雙人包紮練習。	1.包紮常識問與答(50%) 2.包紮測驗(50%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

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

### 108 學年體育班彈性學習課程計畫

#### 一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	拳擊	22	
體育專業	柔道	22	
體育專業	游泳	22	
體育專業	保齡球	22	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	拳擊	21	
體育專業	柔道	21	
體育專業	游泳	21	
體育專業	保齡球	21	

## (二)彈性學習課程計畫：

### 屏東縣九如國民中學 108 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業(拳擊)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 43 節
課程背景	體育班拳擊專項運動		
設計理念	本體育專項術科為拳擊運動，對於剛升為七年級的新生，了解其拳擊基本技術的水平後，給予拳擊專項體能、技術的認知，開始實施術科訓練，並在練習中，藉由觀察與實作評定，增進學生對技術的認知與了解，進而在過程中與同儕合作及分享。		
核心素養 具體內涵	<p><b>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。</b></p> <p><b>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。</b></p> <p><b>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。</b></p> <p><b>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。</b></p> <p><b>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。</b></p>		
學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行拳擊運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行拳擊運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升拳擊運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等	
	學習內容	P-IV-A1 拳擊運動組合性體能 Ta-IV-C1 拳擊運動個人組合性戰術 T-IV-B1 拳擊運動之擋、撥打、迎擊、反擊、切打、步法、套路、組合、攻擊、防衛、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 拳擊運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 拳擊運動之組合性運動心理技巧	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養拳擊運動之競技體能：增進競技運動體適能。</li> <li>2. 精進拳擊運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。</li> <li>3. 發展拳擊運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。</li> <li>4. 提升拳擊運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。</li> </ol>		

表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，對於拳擊技術動作展現與團隊精神的互助達到競技運動的理念與展現。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週 8/30開學	訓練安全教育	認識專項體能與一般體能差別及安全知識	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第2-5週 (準備期)	基本動作觀察	動作觀察：步法、正反手步法、移位 腳步、手部	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊精神合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第6-7週 (專訓期 I)	專項術科測驗	腳步移位、出拳、出拳攻防	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊精神合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第8-9週 (專訓期 II)	腳步訓練	左右前後步法 旋轉觀念加強：、擋打、撥打、反擊	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
	第10-11週 (比賽期)	進階動作	腳步訓練：左右前後步法 進階動作：組合移位、閃反擊	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
	第12週	休整期	左右前後步法	1. 專項體能表現(50%) 2. 專項技術能力(50%)
	第13-16週 (恢復期)	專項體能	沙袋、專項體能 專項術科測驗 腳步、組合拳結合 腳步、藥球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
	第17-22週 (恢復期)	實戰演練	對打訓練、技術訓練 技術訓練、專項體能 比賽訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
第2學期	第1-6週 (準備期)	專訓安全教育及基本動作修正	教練靶訓練：步法、移位 單拳、組合拳訓練：步法、基本功結合：腳步、手部 組合拳訓練：腳步移位、出拳	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第7-10週	組合拳訓練	移位觀念加強 旋轉觀念加強 自擊空拳組合訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%)

週 (專訓期)			4. 綜合訓練表現(20%)
第 11-15 週 (比賽期)	進階動作	自擊空拳組合訓練 教練靶打擊訓練 長、短拳訓練 模擬對打	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
第 16-21 週 (恢復期)	實戰演練	模擬對打 實際對打訓練 建構選手的自信心，肆放壓力產生	
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 腳步移位、出拳。 (2) 出拳攻防。 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1) 旋轉觀念加強 (2) 自擊空拳 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 拳擊室、操場、重量訓練室。 <b>【器材】</b> 跳繩、牛角訓練帶、拉力帶、大鐵鎚、大輪胎、槓領鋼片。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 補充教材 3. 教練字編	師資來源	屏東縣政府約雇運動教練
備註			

## 屏東縣九如國民中學 108 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業(柔道)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 43 節
課程背景	體育班柔道專項運動		
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養具體內涵	<p>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習重點	學習表現	防 P-IV-1 能確實執行一般體適能各項訓練。 防 P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。 防 P-IV-3 能確實執行有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、運動安全原則與運動防護。 防 Ps-IV-1 了解並應用心理技巧。 防 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。 防 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力。 防 T-IV-1 能規劃與執行在訓練中，各項攻擊與防衛，提升參賽運動成績表現。 防 Ta-IV-1 能夠瞭解各項動作型態的戰術訓練方法，並應用於攻擊與防衛之競賽 防 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規格、指令與道德。	
	學習內容	P-IV-1-1 執行進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力訓練。 P-IV-1-2 執行進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項訓練。 T-IV-1-1 攻擊與防衛之手法及套路整合應用技術。 T-IV-1-2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用技術。 Ta-IV-1-1 學到主動與被動攻擊與防衛型態的戰術 Ta-IV-1-2 競賽特性之戰術訓練、距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-C8 運動道德	

課程目標		1. 培養柔道運動之競技體能：曾進競技運動體適能。 2. 精進柔道運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。 3. 發展柔道運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。 4. 提升柔道運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，對於柔道技術動作展現與團隊精神的互助達到競技運動的理念與展現。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週 8/30開學	柔道基礎概念	1. 說明本學期訓練時間、訓練相關規定。 2. 團隊向心力的凝聚。 3. 選手設定本學期比賽目標。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊分組合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第2-4週 (準備期)	主要/次要/連續大外割攻擊動作	1. 選手的體型和慣性動作去設定比賽攻擊動作。 2. 連續攻擊動作的銜接。 3. 建構正確比賽觀念。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊精神合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第5-8週 (專訓期I)	攻擊/防禦/反摔丟體攻擊動作	1. 透過對摔影教學來模擬設計選手的比賽攻防技術。 2. 防禦反摔的時機點加強訓習。 3. 建構正確比賽觀念。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊精神合作(20%) 4. 綜合訓練表現(20%)
	第9-12週 (專訓期II)	爆發力/速度心肺體能訓練	1. 三人一組攻法訓練，將動作的爆發力、完整性持續達到攻擊。 2. 快速摔到練習，強化攻擊的速度。 3. 比賽對摔增強心肺耐力。	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
	第13-16週 (比賽期)	得分/犯規自信心建構模擬比賽	1. 解說比賽攻擊得分動作。 2. 犯規動作的講解。 3. 建構選手的自信心，肆放壓力產生。 預定參賽名稱： 1. 108年全國中正盃柔道錦標賽暨109年全中運縣是代表資格選拔(前六名)。 2. 108年屏東縣中小學柔道比賽暨109年全中運縣是代表資格選拔(第一名)。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
	第17-21週 (恢復期)	運動傷害防護處置	1. 運動傷害的原因。 2. 如何處置運動傷害。 3. 輔助伸展恢復。 4. 雙人伸展教學	1. 運動傷害問與答(50%) 2. 雙人伸展操測驗(50%)
第2學期	第1-4週 (準備期)	重量訓練與核心訓練	1. 訓練安全原則。 2. 器材使用說明。 3. 動作分析教學。 4. 雙人按摩肌肉放鬆。	1. 訓練安全問與答(50%) 2. 雙人伸展操測驗(50%)
	第	單臂過肩摔	1. 綜合體能訓練	1. 專項體能表現(30%)

5-8 週 (專訓期)	攻擊動作	2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	2. 專項技術能力(30%) 3. 團隊對摔比賽(30%) 4. 綜合訓練表現(10%)
第 9-12 週 (比賽期)	寢技 三角固定 攻擊動作	1. 壓制輔助訓練 2. 寢技攻擊訓練 3. 實戰戰術訓練 預定參賽名稱: 1. 109 年全中運縣柔道比賽	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
第 13-16 週 (比賽期)	吊袖摔 攻擊動作	1. 輔助運動訓練。 2. 練攻防訓練。 3. 實戰戰術訓練。	1. 專項技術能力(40%) 2. 參加競賽表現(40%) 3. 團隊精神合作(20%)
第 17-21 週 (恢復期)	運動傷害 包紮教學	1. 包紮用品介紹 2. 包紮教學。 3. 雙人包紮練習。	1. 包紮常識問與答(50%) 2. 包紮測驗(50%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1)主要動作。 (2)次要動作。 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(30%)： (1)三角固定 (2)吊袖摔 2. 團隊練習比賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(40%)		
教學設施 設備需求	<b>【場地】</b> 柔道場、操場、重量訓練室。 <b>【器材】</b> 柔道墊、牛角訓練帶、拉力帶、大鐵鎚、大輪胎、槓領鋼片。		
教材來源	4. 體育專業領域課程綱要 5. 補充教材 6. 教練字編	師資來源	屏東縣政府約雇運動教練
備註			

## 屏東縣立九如國民中學 108 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業(游泳)	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	每週 1 節 共 43 節
設計理念	秉持培養優秀游泳選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能，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、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習表現	挑 P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 挑 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 挑 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 挑 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 挑 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 挑 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 挑 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 挑 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 挑 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 挑 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 挑 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	
	學習內容	挑 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 挑 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 挑 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 挑 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 挑 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 挑 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 挑 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 挑 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 挑 Ta-IV-C3 運動道德 挑 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 挑 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 挑 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 挑 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標	一、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	暖身操	1、熱身技術訓練法 2、瑜珈的熟練度 3、動態的伸展 4、靜態的拉筋 5、呼吸式冥想	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第5-8週	自由式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-13週	蛙式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第14-17週	仰式	1、划手頻率 2、踢腳節奏 3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第18-22週	蝶式	1、划手頻率 2、踢腳節奏	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%)

	週		3、肌群訓練(核心) 4、速耐力訓練 5、輔助訓練	3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-4週	水中拉力繩	1、有氧訓練 2、無氧訓練 3、心肺耐力訓練 4、爆發力訓練 5、輔助訓練(划手板、浮板)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第5-8週	轉身技術	1、往前翻訓練 2、往後翻訓練 3、側轉訓練 4、輔助訓練(划手板) 5、聯合訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	跳水技術	1、立定式起跳 2、起跑式起跳 3、反應訓練 4、輔助訓練(浮條) 5、聯合訓練(蝶腰、衝刺)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	重量訓練與核心訓練	1、訓練安全原則 2、器材操作原則 3、動作分析教學 4、器材維護原則	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-20週	運動傷害的預防與處置	1、運動傷害的概要 2、運動傷害的肇因 3、運動傷害的預防 4、運動傷害的處理	1. 運動傷害知識問答(50%) 2. 小組伸展技術應用(50%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育			
評量規劃	<b>【上學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 一、個人技術(30%) 二、平時測驗(20%) 三、課堂學習態度(30%) 四、參賽運動表現(20%)			
教學設施設備需求	<b>【場地】</b> 游泳池、體能訓練室、重量訓練室 <b>【器材】</b> 划手板、技術板、八字環、浮板、蛙鞋、水中拉力繩、陸上拉力繩、鉛塊……等。			
教材來源	7. 體育專業科目領域課程綱要 8. 補充教材 9. 教師自編	師資來源	義務教練	
備註				

## 屏東縣九如國民中學 108 學年度彈性學習課程計畫

課程名稱	體育專業（保齡球）	課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性主題/專題/議題探究課程 <input type="checkbox"/> 社團活動與技藝課程 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求領域課程 <input type="checkbox"/> 其他類課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 7 年級 <input type="checkbox"/> 8 年級 <input type="checkbox"/> 9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 1 節 共 43 節
課程背景	體育班保齡球專項運動		
設計理念	秉持培養優秀保齡球選手之理念，本著『專業』之訓練原則，由訓練、課堂、生活中灌輸選手正確的技能、知能，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、專項技術能力及綜合技術應用，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input 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 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 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。		
學習重點	學習表現	P-IV-3	了解並運用守備/跑分性球類運動速度肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練
	學習內容	T-IV-4	熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度
		Ps-IV-2	了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為
		Ps-IV-3	理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態
		P-IV-A5	守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合
		T-IV-B8	標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術
		Ps-IV-D3	目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能
		Ps-IV-D8	標的性球類運動比賽壓力管理
課程目標	1. 培養球類運動之競技體能：增進競技運動體適能。 2. 精進球類運動之技術水準：展現基層選手的穩定紮實的基礎動作。 3. 發展球類運動之戰術運用：多方面的對戰策略指導有效的得分攻擊。		

	4. 提升球類運動之心理素質：教育選手如何抗壓以及增強自信心。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人能完成個人及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。及小組綜合技術操作，展現高度投入之學習精神，並能於競賽場合中展現積極求勝之態度。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	暖身操 1. 熱身技術訓練法 2. 動態伸展 3. 肌力訓練靜態拉筋 4. 靜態拉筋	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	基本動作步伐 1.基本動作站姿訓練 2.基本動作四步走訓練 3.基本動作五步走訓練 4.空手擺臂訓練 5.聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	助走道滑步 1.助走道滑步訓練 2.助走道空手擺臂訓練 3.助走道站位角度訓練 4.聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	直球 1.瞄準箭頭擲球訓練 2.不同站位擲球訓練 3.收球擲球訓練 4.分瓶擲球訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-20週	油層 1.長油層訓練 2.中油層訓練 3.短油層訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
第2學期	第1-4週	1號瓶擲球 1. 準度訓練(下球點) 2. 單瓶(1號瓶)訓練 3. 綜合體能訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第4-8週	收球擲球 1. 手臂體能訓練 2. 準度訓練(下球點) 3. 綜合體能訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第9-12週	分瓶擲球 1. 準度訓練下球點 2. 綜合體能訓練 3. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第13-16週	飛碟球 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)
	第17-20週	曲球 1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)

議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1) 一號瓶命中率 20% (2) 收球瓶命中率 20% 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1) 一號瓶命中率 20% (2) 收球瓶命中率 20% 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	場地:風雨球場、重量訓練室、操場、保齡球場 器材:啞鈴、保特瓶、壘球訓練球、藥球、保齡球		
教材來源	10. 體育專業領域課程綱要 11. 補充教材 12. 教師自編	師資來源	約聘教練
備註			

## 屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織要點

104年6月1日制定

108年7月25日九如國中課程發展委員會修訂通過

- 一、依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 二、為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 三、體育班發展委員會(以下簡稱本會)，置委員 11 人，由校長擔任召集人，各相關行政人員 5 人、專任運動教練 2 人、體育班教師 2 人、家長代表 1 人擔任委員；專任運動教練及體育班教師人數，應佔委員總數三分之一以上；任一性別委員人數，應佔委員總數三分之一。
- 四、本會任務如下：
  - (一)課程及教學規劃，包括生涯規劃、職能探索、運動防護及運動科學應用。
  - (二)運動訓練督導。
  - (三)體育班校內自評。
  - (四)學生對外出賽限制，包括課業成績出賽基準之訂定及每學年度出賽、培訓計畫之審議。
  - (五)課業輔導及補救教學計畫審議，包括課業輔導內容及補救教學模式。
  - (六)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之審議。
  - (七)其他有關體育班發展事項。
- 五、本會之召集人及委員均為無給職，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。
- 六、本會由校長召集，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。本會開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。
- 七、本會出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。
- 八、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。
- 九、本要點經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織架構及成員表

編號	委員會執掌	職稱	姓名	性別	備註
1	召集人	校長	謝惠如	女	
2	委員-行政人員	學務主任	周雍傑	男	
3	委員-行政人員	教務主任	周柏宏	男	
4	委員-行政人員	輔導主任	林建廷	男	
5	委員-行政人員	總務主任	施虹名	女	
6	委員-行政人員	體育組長	胡子祥	男	
7	委員-體育班教師	體育導師	李秋明	女	
8	委員-體育班教師	體育導師	黃俊元	男	
9	委員-專任教練	拳擊隊	吳三中	男	
10	委員-專任教練	柔道隊	莊欣潔	女	
11	委員-家長代表	家長會長	龔泰文	男	

## 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織辦法

- 壹、依據：本校體育班課程發展委員會（以下簡稱本會）組織辦法，依據教育部頒布之「高級中等學校體育班課程綱要」制定之。
- 貳、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業課程及選修課程，協助課程發展與整合，以增進身心健康、提高運動競技知能，養成具備現代公民素養之優秀運動人才。
- 參、任務與職掌：
- 一、規劃體育專業課程及選修課程。
  - 二、審議特殊優秀運動選手個別化課程。
  - 三、審查體育相關課程自編教科用書。
  - 四、審查競技專項運動綜合訓練課程計畫。
  - 五、實施體育課程評鑑、教學評鑑。
  - 六、規劃教師專業成長進修計畫，增進專業成長。
  - 七、其他相關課程發展事宜。
- 肆、組織成員：
- 本會組成方式如下：
- 一、行政人員：校長、教務主任、學務主任、輔導主任、教學組長、體育組長。
  - 二、體育班各領域授課教師代表。
  - 三、體育班導師代表。
  - 四、體育教師代表。
  - 五、專任運動教練代表。
  - 六、體育班學生。
  - 七、家長代表。
- 單一性別委員人數不得少於委員總數三分之一。
- 伍、會議：每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。
- 陸、本辦法經校務會議通過，奉校長核定後實施，修正時亦同。

## 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織架構

組織	職稱	姓名	性別	備註
主任委員	校長	謝惠如	女	
行政代表	教務主任	周柏宏	男	
	學務主任	周雍傑	男	
	總務主任	施虹名	女	
	教學組長	吳明燿	男	
	體育組長	胡子祥	男	
導師代表	九年級體育班導師	李秋明	女	
體育專業代表	體育教師	林天財	男	
課程設計代表	國文領域召集人	朱婉婷	女	
	數學領域召集人	徐偉武	男	
	社會領域召集人	袁筱玲	女	
	綜合領域召集人	陳怡如	女	
	體育專任教練代表	莊欣潔	女	
家長代表	家長會長	龔泰文	男	
學生代表	體育班學生	黃子璇	女	



## 屏東縣立九如國中 107 學年度體育班發展委員會會議紀錄

一、時間：108 年 7 月 25 日

二、地點：本校會議室

三、主席：謝惠如校長

記錄：吳明權組長

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

### (一)主席報告

今天召開本學期體育發展委員會，在此之前，體育班課程規畫小組已將 108 學年度體育班課程規劃提交本委員來討論，請委員踴躍發言，謝謝！

### (二)業務報告

根據縣府來文 108 學年度體育班課程計畫須於 7/30 送審，本校體育班課程規劃小組業已完成年度體育班課程規劃，煩請各位委員不吝指教，以利本校順利通過審核。

### (三)提案討論

#### 提案討論

案由一 修訂定屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織辦法，提請討論。

說明：

1. 依據教育部頒布之「高級中等學校體育班課程綱要」修訂本校體育班課程規劃小組組織辦法。
2. 屏東縣立九如國中體育班課程規劃小組組織辦法，如附件一。

決議：無異議通過。

案由二 108 學年度體育班領域課程節數規劃表，提請討論。

說明：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」、「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」訂定。
2. 108 學年度新生課程節數規劃表，請參閱附件二。

決議：無異議通過。

案由三 108學年度體育班課程計畫，提請討論。

說明：

- 1.依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」、「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」訂定。
- 2.部定課程之體育專業課程計畫，請參閱電子檔。
- 3.特殊需求領域課程之體育專業課程計畫，請參閱電子檔。

決議：無異議通過。

(四)臨時動議

無

散會

紀錄：吳明燿

主任：周雍傑

校長：謝惠如



屏東縣立九如國中 107 學年度體育班發展委員會會議簽到表

時間：108/07/25 中午

地點：九如國中會議室

編號	委員會職掌	職稱	姓名	性別	簽名
1	召集人	校長	謝惠如	女	謝惠如
2	委員-行政人員	學務主任	周雍傑	男	周雍傑
3	委員-行政人員	教務主任	周柏宏	男	周柏宏
4	委員-行政人員	輔導主任	林建廷	男	
5	委員-行政人員	總務主任	施虹名	女	施虹名
6	委員-行政人員	體育組長	胡子祥	男	胡子祥
7	委員-體育班教師	體育導師	李秋明	女	李秋明
8	委員-體育班教師	體育導師	黃俊元	男	黃俊元
9	委員-專任教練	拳擊隊	吳三中	男	吳三中
10	委員-專任教練	柔道隊	莊欣潔	女	莊欣潔
11	委員-家長代表	家長會長	龔泰文	男	



# 屏東縣九如國中108學年度課程發展委員會

## 第2次會議紀錄

一、時間：108年7月25日11時30分

二、地點：本校會議室

三、主席：謝惠如校長

記錄：吳明燿組長

四、出席人員：如簽到單

五、會議記錄內容

### (一)主席報告

由於108課綱對於體育班的課程計畫和以往有不同的要求，所以本次會議主要目的為審議體育班課程計畫，請各位委員幫忙把關、審核。

### (二)業務報告

學務主任：在體育班課程計畫部分，擬將兩次會議內容合為一次進行，學務處已於事前做好相關準備，避免造成委員多次開會的困擾，並請委員不吝指教。

總務主任：本次課程發展委員會也請各位委員討論學校教學空間、設備的相關需求，以利總務處彙整能向上級機關爭取相關經費以彌補教學資源之不足。

### (三)提案討論

**提案一：修訂定屏東縣立九如國中體育班課程發展委員會組織辦法，提請討論。**

說明：1. 依據教育部頒布之「高級中等學校體育班課程綱要」修訂本校體育班課程發展委員會組織辦法。

2. 屏東縣立九如國中體育班課程發展委員會組織辦法，如附件一。

決議：無異議通過，依規定須由校務會議通過，擬由下學期期初校務會議追認之。

**提案二：規劃本校108學年度體育班領域課程節數規劃表，提請討論。**

說明：1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」、「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」訂定。

2. 108學年度新生課程節數規劃表，請參閱附件二。

決議：無異議通過。

**提案三：審查本校108學年度體育班課程計畫，提請討論。**

說明：1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」、「十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要」訂定。

2. 部定課程之體育專業課程計畫，請參閱電子檔。

3. 特殊需求領域課程之體育專業課程計畫，請參閱電子檔。

決議：無異議通過。

**提案四：有關本校教學設備包含教學空間、設備需求，請委員提出討論。**

說明：1. 由於本校多年來未就教學空間做整體規劃討論，而教師們又多於領域教學研究會或課程評鑑提出相關需求，擬以本會討論。

討論：

教學組長：本校多年來各領域於教學研究會會議紀錄中，有多領域都希望可以增置各科專任教室，以及增添相關設備以利資訊化教學獲分組教學使用，礙於學校經費有限多年來皆未能達到各領域之要求，希望透過這次會議建議學校做相關處理。

總務主任：本校學校現況需求分析如下，本校目前有19個班級、學生468位、教職員工計60位，雖屬於屏東縣一般學校但礙於資源經費有限，再加上少子化關係，預算減少無法將老舊設備全面更新，無法因應新時代資訊化教學，讓學生有更佳的學習環境。

教務主任：學校現有一間多功能的視聽會議室，經常作為研習、開會及2~3個班級學生上課場地之用，該場地的擴音系統喇叭音響都超過年限已久，手拉式投影布老舊，亦無法達到良好的投影效果，會議桌椅傾斜搖晃有安全之虞，為求有更舒適安全的環境供大家使用，急需更新多功能的視聽會議室內各項設備。

學務主任：此外，欲更新全校室內室外廣播系統。全校廣播系統老舊，下課時對外廣播聲效果不佳，學生無法精確地聽清楚廣播內容，對班級室內廣播也經常故障，若能更新全校廣播系統，屆時對於特定時段、時程、日程自動化預設音樂廣播，例如：學校內上學/放學/上課/下課/打掃時間/晨操/升旗等鐘聲或任何背景音樂，皆可以經由數位語音及音樂定點定時播放系統配合廣播系統滿足各種音樂播放需求，也可透過校園網路連線於任何一台電腦，執行預設任何音樂格式檔案，執行定點定時自動化廣播輸出功能。

設備組長：本校尚未有設備齊全，能提供老師多媒體教學之教學環境的分組合作學習教室及進行校內各領域教學研討會之教師研討室，108新課綱已在今年實施，為強化老師教學能力，勢必舉辦各領域觀議課之討論室研究室，提升老師們的教學能力，規劃一間分組合作學習教室，讓老師能善用多媒體的資訊教學，提升學生學習興趣，故急需申請相關視聽教學設備。

校長：統整以上所述，本校目前彙整的相關需求應包括，更新視聽室會議訓練設備、更新校園廣播系統、建置教師研討室、建置108年新課綱分組合作學習教室四大項目，其餘

設備方面請教務處根據相關需求彙整後再提出申請，經費龐大者再另做討論。

決議：無異議通過。

(四)臨時動議：無。

散會：13時00分

紀錄：吳明燿

主任：周柏宏

校長：謝惠如



屏東縣立九如國民中學 108 學年度第 1 學期課程發展委員會簽到表  
 第二次會議 時間：108 年 7 月 25 日 上午 11:30 地點：會議室

代表類別	職稱	姓名	簽到
主席	校長	謝惠如	謝惠如
行政人員 代表	教務主任	周柏宏	周柏宏
	學務主任	周雍傑	周雍傑
	輔導主任	林建廷	
	總務主任	施虹名	施虹名
	教學組長	吳明樞	吳明樞
	設備組長	溫文澤	溫文澤
	訓育組長	陳青鴻	
	輔導組長	吳美瑤	吳美瑤
各年級 導師代表	七年級代表	林寶玉	
	八年級代表	鄭惇仁	惇仁
	九年級代表	劉秀美	秀美
各學習領 域代表	國文領域召集人	朱婉婷	朱婉婷
	英文領域召集人	劉秀美	秀美
	數學領域召集人	徐偉武	
	自然與生活科技領域召集人	劉信宏	劉信宏
	社會領域召集人	袁筱玲	
	健康與體育領域召集人	吳美瑤	吳美瑤
	藝術與人文領域召集人	施虹名	施虹名
	綜合領域召集人	陳怡如	陳怡如
	科技領域召集人	陳青鴻	
	特殊教育領域召集人	林義宸	林義宸
教師會代表	理事長	吳瑞玕	
家長代表	家長會代表	龔泰文	
社區代表		吳三中	吳三中