屏東縣立九如國民中學

115 學年度

體育班課程計畫

中華民國 115 年 6 月 2 日

屏東縣立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 115 年 6 月 2 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 115 年 6 月 12 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 115 年 7 月 2 日屏府教體字第 1158003293 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、體育班體育專業暨特殊需求領域課程計畫

一、體育班體育專業暨特殊需求領域課程計畫(參見表三)

二、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)

三、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)

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)

參、附件

一、「體育班課程規劃小組組織辦法」

二、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

三、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

四、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

五、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)

六、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況（表一）

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td colspan="2">屏東縣立九如國民中學</td><td>學校類型
(請勾選)</td><td colspan="3">■一般□非山非市□偏遠□特偏□極偏</td></tr>
<tr><td>地址</td><td colspan="2">屏東縣九如鄉玉水村玉水路 26 號</td><td>電話</td><td>7392404</td><td>傳真</td><td>7390433</td></tr>
<tr><td>網址</td><td colspan="6">http://web.jrjh.ptc.edu.tw/chinese/index.php</td></tr>
<tr><td>校長</td><td colspan="2">謝惠如</td><td>E-mail</td><td colspan="3">a123896@yahoo.com.tw</td></tr>
<tr><td>教務(導)主任</td><td colspan="2">吳明橦</td><td>E-mail</td><td colspan="3">u740000@gmail.com</td></tr>
<tr><td>編制內教師數</td><td colspan="6">40 人(含特教教師 3 人、專輔教師 1 人)</td></tr>
<tr><td>專任運動教練數</td><td colspan="6">1 人</td></tr>
<tr><td rowspan="6">班級數及
學生人數概況</td><td colspan="2">班級類別</td><td colspan="2">班級數</td><td colspan="2">學生數</td></tr>
<tr><td colspan="2">普通班</td><td colspan="2">13</td><td colspan="2">340</td></tr>
<tr><td colspan="2"><u>集中式</u>身心障礙類特教班</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">藝術才能班</td><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">體育班</td><td>發展項目</td><td colspan="2" rowspan="2">3</td><td colspan="2" rowspan="2">50</td></tr>
<tr><td>1.柔道
2.拳擊
3.游泳</td></tr>
<tr><td colspan="2">總計</td><td colspan="2">16</td><td colspan="2">390</td></tr>
<tr><td rowspan="4"><u>非集中式</u>
特殊類型班級</td><td rowspan="2">分散式資源班</td><td>身心障礙類</td><td>1</td><td colspan="2">26</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">巡迴輔導班</td><td>身心障礙類</td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
</table>

二、體育班課程目標

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 115 學年度僅七、八、九年級適用

教育階段 / 階段 / 年級 / 領域/科目			國民中學						備註
			第四學習階段						
			七		八		九		
部定課程	領域學習課程	語文	5	國語文(5)	5	國語文(5)	5	國語文(5)	
			3	英語文(3)	3	英語文(3)	3	英語文(3)	
			1	本土語文(1)	1	本土語文(1)			
		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)	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。
				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			**31節**		**31節**		**30節**		
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	2（媒體識讀、閱色如歌）		2（生活科普、悅讀閱美）		3（悅讀奇旅、科學視野、英閱薈）		**特殊需求領域課程(體育專業)1-3節**
		社團活動與技藝課程	0						
		特殊需求領域課程 **（體育專業）**	1						
		其他類課程	1（自主與自治）						
學習節數			**4節**		**4節**		**5節**		
學習總節數			**35節**						

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

體育班體育專業暨特殊需求領域課程計畫（表三）

屏東縣九如國民中學 115 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【拳擊】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	吳三中	課發會審查人員		教 學 者	吳三中
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養拳擊專項運動之競技體能：能依拳擊專項運動之特性執行個人體能訓練，增進拳擊專項運動之競技體適能。 二、精進拳擊專項運動之技術水準：能藉由拳擊專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之拳擊專項運動技術水準。 三、發展拳擊專項運動之戰術運用：能經由拳擊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、提升拳擊專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升拳擊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	訓練安全教育	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一	1.介紹本學期上課大綱 2.講解上課規定、本學期上	性別平等、環境、品德	1.討論 2.觀察	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					
			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	課計畫及競賽規則。	生命、法治 資訊、安全 生涯規劃、 多元文化、 國際教育			
2	運動防護教育	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	拳擊環境及安全介紹 活動一： 拳擊運動意外影片放映 活動二： 常見拳擊運動傷害 活動三： 拳擊場環境導覽 活動四： 拳擊場安全動線與品向介紹	安全教育	上課參與 課堂問答 態度檢核	6	
3	拳擊運動介紹	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，處理學習表現	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	拳擊歷史與背景 活動一： 拳擊奧運比賽的演變 活動二： 拳擊比賽制度的演變	安全教育	上課參與 課堂問答 實作測驗	6	
4	基本動作觀察	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。	性別平等、 品德、法治 安全、 多元文化、 國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
5	拳擊運動馬克操練習	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	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	性別平等、 品德、法治 資訊、安全	1.觀察 2.實務操作及表現	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					
		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		◆體能訓練 ◆長短定格跑 ◆基本基本	多元文化、國際教育	3.紀錄		
6	專項訓練	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。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之法、腿法及套路整合與應用	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
7	第一次段考 訓練動作分析 基本專項訓練 115屏東縣縣運動會	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	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、腳步及套路整合與應用	比賽期： 115年屏東縣-縣運動會 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育	測驗	6	
8	腳步訓練	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	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法及套路整合與應用	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。	性別平等、環境、品法治科技、安全家庭教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄 4.體能檢測	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				6.腳步訓練				
9	身體協調訓練	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	拳擊腳步訓練 活動一： 拳擊協調動作練習 活動二： 重量訓練基礎	性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
10	進階動作	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。	P-IV-2 能確實執行專項體能訓練。	**拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。 6.沙袋連擊訓練。 7.拳擊專項耐力鍛鍊。 8.教練靶打擊訓練。	性別平等、環境、品德生命、法治科技、安全國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
11	比賽前期 115 年全國總統盃拳擊錦標賽	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**C：拳擊競賽週期** **比賽期：** **115 年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。** 2025 National Presidents Cup Boxing Championships 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	**年度次要賽事成績考核**	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				競賽期間(PM13:00~End)				
12	比賽期 115 年全國總統盃拳擊錦標賽	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**C：拳擊競賽週期** **Boxing Competition Period** **比賽期：** **115 年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	**年度次要賽事成績考核**	6	
13	休整調整訓練 省思/賽後檢討	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，處理學習表現	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	檢討攻防缺失 增進進攻策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	賽後心得	6	
14	第二次段考	P-IV-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-IV-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-IV-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	
15	運動防護	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，處理學習表現	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	提升各項運動傷害防護概念 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估		法治教育			
16	專項體能及技術分析	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
17	模擬實戰演練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 沙袋連擊訓練。 拳擊專項耐力鍛鍊。 教練靶打擊訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1 觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
18	實戰演練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 教練靶打擊訓練。 對打	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
19	對抗演練	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
20	比賽 116 年全國青少	Ta-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period	性別平等、環境、品德	一般賽事成績考核	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）	用，提升參賽運動成績 Ta-Ⅳ-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-Ⅳ-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3 運動道德	**比賽期：** **116 年全國青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	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			
21	第三次段考 休整調整訓練 省思/賽後檢討	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，處理學習表現	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	術科學習綜合檢討	性別平等、 環境、品德	測驗-實務操作及表現 紀錄	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【拳擊】課程計畫

<table>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">■自編　□其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)</td><td>教學總節數</td><td>每週 6 節/共 126 節</td></tr>
<tr><td>設 計 者</td><td>吳三中</td><td>課發會審查人員</td><td></td><td>教 學 者</td><td>吳三中</td></tr>
<tr><td>彈性學習
課程類型</td><td colspan="5">□統整性主題/專題/議題探究
□社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程）
■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生）
□其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □領域補救教學課程）</td></tr>
<tr><td>課程設計理念</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">一、培養拳擊專項運動之競技體能：能依拳擊專項運動之特性執行個人體能訓練，增進拳擊專項運動之競技體適能。
二、精進拳擊專項運動之技術水準：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之泉及專項運動技術水準。
三、發展拳擊專項運動之戰術運用：能經由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、提升拳擊專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升專項運動競賽之心理素質。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">■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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">進度
週次</td><td rowspan="2">各單元/主題
名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">教學重點</td><td rowspan="2">融入之議題
內容重點</td><td rowspan="2">評量方式</td><td rowspan="2">節數</td><td rowspan="2">備註</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
<tr><td>1</td><td>專訓安全教育</td><td>P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練</td><td>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、</td><td>PC：拳擊準備前期

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。</td><td>性別平等、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、</td><td>小隊實作
分組練習</td><td>6</td><td></td></tr>
</table>

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					
			身體衝撞、平衡能力等專項體能		多元文化、國際教育、			
2	基本動作修正	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊基本訓練。 5 沙袋基本訓練。 7.拳擊專項耐力鍛鍊。	性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、	1.討論 2.觀察	6	
3	基本動作強化	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
4	基本體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升基礎體能 1.10 分鐘慢跑 2.折返跑 3 組 3.循環體能: 30 秒間歇 15 秒*5 手部:伏地挺身 腹部:仰臥起坐	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
5	基本動作修正-技術反應	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	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：**	性別平等、品德、法治資訊、安全	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			法、腿法及套路整合與應用	1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。	多元文化、 國際教育、			
6	比賽 116 年中小學運動會	Ta-Ⅳ-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**C：拳擊競賽週期** **比賽期：** **116 年中小學運會** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、 環境、品德 生命、法治 安全 生涯規劃、 多元文化、 國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
7	第一次段考	P-Ⅳ-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-Ⅳ-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-Ⅳ-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-Ⅳ-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	
8	組合拳訓練-單拳	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 攻擊與防衛之步法、腳步及套路整合與應用	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.拳擊技術訓練。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	組合拳訓練-多拳組合	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 攻擊與防衛之步法、套路整合與應用	**SC：拳擊專項準備期** Boxing Specific Conditioning Period **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
10	組合拳訓練	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	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	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.2.3 拳組合拳訓練	品德教育 法治教育 性別平等教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
11	比賽前期 116 年全國中等學校運動會	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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. 拳擊技戰術訓練。 2. 心智訓練 3. 抗打訓練 4. 心理輔導	品德教育 法治教育 性別平等教育	**年度次要賽事成績考核**	6	
12	比賽期 116 年全國中等學校運動會	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period **比賽期：** **116 全中運-競賽期間。**	品德教育 法治教育 性別平等教育	**年度次要賽事成績考核**	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)				
13	基本技術動作	Ta-Ⅳ-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-Ⅳ-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	**R：休整週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.拳擊技術訓練。 3.拳擊基本防禦訓練。	品德教育 法治教育 性別平等教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
14	第二次段考	P-Ⅳ-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-Ⅳ-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-Ⅳ-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-Ⅳ-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	性別平等、環境、品德、安全 家庭教育、生涯規劃、多元文化、	態度檢核 實作練習	6	
15	進階動作-技術分析	Ta-Ⅳ-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-Ⅳ-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	拳擊能力檢測 活動一： 拳擊基礎規則測驗 活動二： 拳擊基本動作檢測 活動三： 基礎體能養成	品德教育 法治教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
16	基本動作技術訓練	Ta-Ⅳ-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-Ⅳ-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	動作實作-單拳/組合拳 分組練習-移位腳步/組合拳	性別平等、環境、品德生命、法治	態度檢核 實作表現	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
17	打擊節奏訓練	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	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	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.對打、實際對打訓練。 4.沙袋訓練	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、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
18	教練靶訓練	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	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	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練 3.沙袋連擊訓練。 4.教練靶節奏訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
19	沙袋組合訓練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.自擊空拳組合訓練。 2.沙袋指定打擊/單/雙/組合/節奏	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
20	運動防護	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，處理學習表現	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	提升各項基礎體能 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
21	基本體能	Ps-IV-1 熟悉與運用各種	Ps-IV-D1	1.體能訓練。	性別平等教育	上課參與	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					
	省思/檢討 第三次段考	心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理學習表現	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	2.拳擊基本訓練。	人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核		

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【拳擊】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：　)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	吳三中	課發會審查人員	教 學 者	吳三中
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養拳擊專項運動之競技體能：能依拳擊專項運動之特性執行個人體能訓練，增進拳擊專項運動之競技體適能。 二、精進拳擊專項運動之技術水準：能藉由拳擊專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之拳擊專項運動技術水準。 三、發展拳擊專項運動之戰術運用：能經由拳擊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、提升拳擊專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升拳擊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	訓練安全教育	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**PC：拳擊準備前期** 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。	性別平等、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、	1.討論 2.觀察	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		多元文化、 國際教育			
2	體力訓練 核心訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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.基本體能提升 2.核心肌群訓練 3.操場跑步 15 圈	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	綜合體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A2 進階度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升各項基礎體能 1.10 分鐘慢跑 2.100、200 公尺衝刺 3.追逐跑、折返跑 4.閃人、手推車 5.背抱扛、輪胎 6.間歇體能、拉力繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	腳步訓練-協調動作練習	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**SC：拳擊專項準備期** Boxing Specific Conditioning Period **拳擊專項技能訓練：** 1.拳擊腳步訓練 2.拳擊協調動作練習 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等、 環境、品德 生命、法治	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
5	進階動作-組合	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 攻擊與防衛之法、腿法及套路整合與應用	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。	性別平等、 環境、品德 生命、法治 家庭教育 生涯規劃	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	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					
				3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊腳步訓練 6.拳擊協調動作練習 重量訓練基礎	多元文化			
6	比賽前期	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	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.拳擊技戰術訓練。 2.心智訓練 3.抗打訓練 4.心理輔導	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	規則、模擬賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊	6	
7	第一次段考 休整調整訓練 片賞析/動作分析講解 115 屏東縣縣運動會 省思/賽後檢討	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，處理學習表現	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	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能分析訓練：** 1.奧運參賽影片賞析 2.拳擊動作分析講解 3.拳擊基礎動作與站姿	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
8	基本動作觀察-體能/基本	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**PrC：拳擊體能基本週期** 基礎動作訓練 活動一： 複習拳擊基礎動作 活動二： 基礎動作加強 活動三： 基礎體能訓練	性別平等、品德、法治	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	腳步訓練	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。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之法、腿法及套路整合與應用	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.拳擊腳步訓練 2.拳擊協調動作練習 3.核心 Tabata 訓練 4set	性別平等、環境、品德生命、法治	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
10	腳步訓練-協調動作練習	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**SC：拳擊專項準備期** Boxing Specific Conditioning Period **拳擊專項技能訓練：** 1.拳擊腳步訓練 2.拳擊協調動作練習 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等、環境、品德	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
11	進階動作-組合比賽前期	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊腳步訓練 6.拳擊協調動作練習 重量訓練基礎	性別平等、環境、品德家庭教育、國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
12	比賽期	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	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	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period **比賽期：** **115 年全國總統盃拳擊錦標**	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	**年度次要賽事成績考核**	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
	比賽 115 年全國總統盃拳擊錦標賽			**賽-競賽期間。** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)				
13	休整調整訓練 省思/賽後檢討	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	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	檢討攻防缺失 增進進攻策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	賽後心得	6	
14	第二次段考	P-Ⅳ-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-Ⅳ-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-Ⅳ-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-Ⅳ-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	
15	運動防護	Ps-Ⅳ-1 悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理學習表現	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	提升各項運動傷害防護概念 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
16	教練靶訓練	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。	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	拳擊手靶練習 活動一：	品德 生命、法治	上課參與 實作測驗 態度檢核	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			法、腿法及套路整合與應用	拳擊手靶練習				
17	模擬實戰演練	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。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之法、腿法及套路整合與應用	**拳擊專項技能訓練：** 沙袋連擊訓練。 拳擊專項耐力鍛鍊。 教練靶打擊訓練。	性別平等、品德、法治	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
18	強化力量訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	基礎動作練習 手部力量訓練 身體強化訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
19	對抗演練	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。	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之法、腿法及套路整合與應用	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
20	比賽 116 年全國青少年拳擊邀請賽	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	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	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period **比賽期：** **116 年全國青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅	性別平等、環境、品德生涯規劃、多元文化、國際教育	一般賽事成績考核	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)				
21	第三次段考 休整調整訓練 省思/賽後檢討	Ps-IV-1 悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理學習表現	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	**R：休整週期** 拳擊比賽規則 活動一： 拳擊記分原則與方式 活動二： 拳擊比賽規則概述 活動三： 拳擊競賽項目介紹 活動四： 拳擊歷史與背景	性別平等、 品德、 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【拳擊】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：　　)		教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	吳三中	課發會審查人員	教 學 者	吳三中
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養拳擊專項運動之競技體能：能依拳擊專項運動之特性執行個人體能訓練，增進拳擊專項運動之競技體適能。 二、精進拳擊專項運動之技術水準：能藉由拳擊專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之拳擊專項運動技術水準。 三、發展拳擊專項運動之戰術運用：能經由拳擊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、提升拳擊專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升拳擊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	綜合基礎體能	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	提升各項基礎體能 1.10 分鐘慢跑 2.100、200 公尺衝刺 3.追逐跑、折返跑 4.閃人、手推車	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				5.背抱扛、輪胎 6.間歇體能、拉力繩				
2	綜合基礎體能技、戰技術	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	提升各項體能、專項技術 1 身體素質 2 肌力、心肺耐力、速度、爆發力、敏捷、協調、平衡訓練等。	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	規則、比賽演練	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，處理學習表現	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	規則、模擬賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	組合拳訓練-多拳組合	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等、環境、品德多元文化	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
5	實戰演練	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.自擊空拳組合訓練。 2.模擬對打、實際對打訓練。 3.拳賽戰術研討。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
6	比賽 116 年中小學運動會	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	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	**C：拳擊競賽週期** **比賽期：** **116 年屏東縣中小學運動**	性別平等、安全家庭教育、生涯規劃、多元文化	一般賽事成績考核	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C3 運動道德	**會** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)				
7	第一次段考 休整調整訓練 省思/賽後檢討	Ps-IV-1 悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理學習表現	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	第一次段考 檢討攻防缺失 增進進攻策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	賽後心得	6	
8	組合拳訓練	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。	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	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.2.3 拳組合拳訓練	性別平等、環境、品德多元文化、國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
9	對抗演練	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。	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、品德、法治多元文化國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
10	迎擊/反擊組合訓練	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。	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、品德、法治資訊、安全	實務操作及表現	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					
			法、腿法及套路整合與應用					
11	比賽前期 116 年全國中等學校運動會	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	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.拳擊技戰術訓練。 2.心智訓練 3.抗打訓練 4.心理輔導 5.模擬賽程訓練	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	實務操作及表現	6	
12	比賽期 116 年全國中等學校運動會	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period **比賽期：** **116 全中運-競賽期間。** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	**年度次要賽事成績考核** 賽後心得	6	
13	基本技術動作	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**R：休整週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.拳擊技術訓練。 3.拳擊基本防禦訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
14	第二次段考	P-Ⅳ-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-Ⅳ-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-Ⅳ-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-Ⅳ-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
15	基本動作修正	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊基本訓練。 5 沙袋基本訓練。 7.拳擊專項耐力鍛鍊。	性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
16	單/雙拳專項訓練	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	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	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
17	重量訓練	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.腳步 手部 身體 2.重訓訓練	環境教育 性別平等教育 人權教育	課堂問答 體能測驗	6	
18	腳步訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊能源、安全	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄 4.體能檢測	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				5.拳擊基本防禦訓練。 6.腳步訓練				
19	爆發力訓練	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	衝刺無氧 沙袋無氧 手靶無氧	家政教育 環境教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄 4.體能檢測	6	
20	運動防護	Ps-Ⅳ-1 悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理學習表現	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	提升各項基礎體能 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
21	基本體能 省思/檢討 第三次段考	Ps-Ⅳ-1 悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理學習表現	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.體能訓練。 2.拳擊基本訓練。	性別平等、環境、品德	上課參與 態度檢核	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【拳擊】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	吳三中	課發會審查人員		教 學 者	吳三中
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養拳擊專項運動之競技體能：能依拳擊專項運動之特性執行個人體能訓練，增進拳擊專項運動之競技體適能。 二、精進拳擊專項運動之技術水準：能藉由拳擊專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之拳擊專項運動技術水準。 三、發展拳擊專項運動之戰術運用：能經由拳擊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、提升拳擊專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升拳擊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	訓練安全教育	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**PC：拳擊準備前期** 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。	性別平等、環境、品德生命、法治資訊、安全生涯規劃、	1.討論 2.觀察	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		多元文化、 國際教育			
2	體力訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	1.基本體能提升 2.核心肌群訓練 3.操場跑步 20 圈	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	綜合基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	提升各項基礎體能 1.10 分鐘慢跑 2.100、200/400/800 公尺衝刺 3.追逐跑、折返跑 4.閃人、手推車 5.背抱扛、輪胎 6.間歇體能、拉力繩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	教練靶訓練	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	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	拳擊手靶練習 活動一： 拳擊手靶練習	品德 生命、法治	上課參與 實作測驗 態度檢核	6	
5	模擬實戰演練	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	Ta-IV-C 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	**拳擊專項技能訓練：** 沙袋連擊訓練。 拳擊專項耐力鍛鍊。 教練靶打擊訓練。	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
6	比賽前期 專項技戰訓練	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	Ta-IV-C 主動、被動攻擊與防 衛戰術 Ta-IV-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	**拳擊專項技能分析訓練：** 1.奧運參賽影片賞析 2.拳擊動作分析講解 3.拳擊基礎動作與站姿 4.轉手訓練	性別平等、 環境、品德 生命、法治 科技、資訊 能源、安全	一般賽事 成績考核	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			Ta-IV-C3 運動道德		家庭教育、 生涯規劃、 多元文化、 國際教育、			
7	第一次段考 休整調整訓練 片賞析/動作分析講解 115 屏東縣縣運動會	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，處理學習表現	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	**C：拳擊競賽週期** **比賽期：** **115 年屏東縣立運動會** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
8	進階動作-技術分析 省思/賽後檢討	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	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	GC：拳擊一般準備期 拳擊能力檢測 活動一： 拳擊基礎規則測驗 活動二： 拳擊基本動作檢測 活動三： 基礎體能養成	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
9	沙袋組合訓練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.自擊空拳組合訓練。 2.沙袋指定打擊/單/雙/組合/節奏	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
10	打擊節奏訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻	T-IV-B1 攻擊與防衛之手	**SC：拳擊專項準備期**	性別平等、	1.觀察	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					
		擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.對打、實際對打訓練。 4.沙袋訓練	品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	2.實務操作及表現 3.紀錄		
11	比賽前期 對抗摸擬賽	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
12	比賽 115 年全國總統盃拳擊錦標賽	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	Ta-IV-C 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	**C：拳擊競賽週期** **Boxing Competition Period** **比賽期：** **115 年全國總統盃拳擊錦標賽-競賽期間。** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	**年度次要賽事成績考核**	6	
13	休整調整訓練 省思/賽後檢討	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，處理學習表現	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.體能訓練。 2.拳擊基本訓練。	性別平等、 環境、品德	上課參與 態度檢核	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	第二次段考	P-Ⅳ-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-Ⅳ-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-Ⅳ-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-Ⅳ-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	
15	運動防護	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	提升各項運動傷害防護概念 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
16	強化力量訓練	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	基礎動作練習 手部力量訓練 身體強化訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
17	教練靶訓練	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	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	拳擊手靶練習 活動一： 拳擊手靶練習	品德 生命、法治	上課參與 實作測驗 態度檢核	6	
18	沙袋組合訓練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.自擊空拳組合訓練。 2.沙袋指定打擊/單/雙/組合/節奏	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	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	模擬實戰演練	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	Ta-Ⅳ-C 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3 運動道德	**拳擊專項技能訓練：** 沙袋連擊訓練。 拳擊專項耐力鍛鍊。 教練靶打擊訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
20	比賽 116 年全國青少年拳擊邀請賽-	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	Ta-Ⅳ-C 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3 運動道德	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period **比賽期：** **116 年全國青少年拳擊邀請賽-競賽期間。（預計）** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、環境、品德多元文化、	一般賽事成績考核	6	
21	第三次段考 休整調整訓練 省思/賽後檢討	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，處理學習表現	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	**R：休整週期** 拳擊比賽規則 活動一： 拳擊記分原則與方式 活動二： 拳擊比賽規則概述 活動三： 拳擊競賽項目介紹 活動四： 拳擊歷史與背景	性別平等、品德、法治安全多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【拳擊】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	吳三中	課發會審查人員		教 學 者	吳三中
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養拳擊專項運動之競技體能：能依拳擊專項運動之特性執行個人體能訓練，增進拳擊專項運動之競技體適能。 二、精進拳擊專項運動之技術水準：能藉由拳擊專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之拳擊專項運動技術水準。 三、發展拳擊專項運動之戰術運用：能經由拳擊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、提升拳擊專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升拳擊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	綜合基礎體能	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	提升各項基礎體能 1.10 分鐘慢跑 2.100、200 公尺衝刺 3.追逐跑、折返跑 4.閃人、手推車	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			體能	5.背抱扛、輪胎 6.間歇體能、拉力繩				
2	基本動作強化	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	性別平等、品德、法治安全、多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
3	基本動作修正-技術反應	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
4	進階動作-技術分析	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	拳擊能力檢測 活動一： 拳擊基礎規則測驗 活動二： 拳擊基本動作檢測 活動三： 基礎體能養成	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
5	組合拳訓練-多拳組合	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。	性別平等、環境、品德生命、法治科技、資訊	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	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					
				3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。	能源、安全 多元文化、			
6	比賽 116 年中小學運動會	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	Ta-IV-C 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	**C：拳擊競賽週期** **比賽期：** **116 年屏東縣中小學運動會** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等、 品德 多元文化、國際教育、	一般賽事 成績考核	6	
7	第一次段考 休整調整訓練 省思/賽後檢討	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，處理學習表現	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	第一次段考 檢討攻防缺失 增進進攻策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	賽後心得	6	
8	迎擊/反擊組合訓練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、 品德、法治 資訊、安全	實務操作及表現	6	
9	對抗演練	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	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.分組對抗/指定對打	性別平等、 品德、法治 資訊、安全	1.觀察 2.實務操作及表現	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					
			法、腿法及套路整合與應用		多元文化、 國際教育、	3.紀錄		
10	模擬實戰演練	Ta-Ⅳ-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**拳擊專項技能訓練：** 沙袋連擊訓練。 拳擊專項耐力鍛鍊。 教練靶打擊訓練。	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
11	進階動作-組合比賽前期	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**PrC：拳擊前競賽週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊腳步訓練 6.拳擊協調動作練習 重量訓練基礎	性別平等、 品德、法治 資訊、安全 多元文化、 國際教育、	**年度次要賽事成績考核**	6	
12	比賽期 116 年全國中等學校運動會	Ta-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-2 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	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	**C：拳擊競賽週期** Boxing Competition Period **比賽期：** **116 全中運-競賽期間。** 競賽之前（AM08:00~10:00） 正式體檢 統一過磅 正式抽籤 競賽期間(PM13:00~End)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	賽後心得	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
13	基本技術動作	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攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**R：休整週期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.拳擊技術訓練。 3.拳擊基本防禦訓練。	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
14	第二次段考休整調整訓練 省思/賽後檢討	P-Ⅳ-1了解並執行一般體能各項訓練 Ta-Ⅳ-1理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-Ⅳ-2遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 Ta-Ⅳ-C2距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-Ⅳ-C3運動道德	1.基本體能訓練 2.媒體識讀	品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	
15	打擊節奏訓練	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	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	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.對打、實際對打訓練。 4.沙袋訓練	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
16	教練靶訓練	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	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	**拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練 3.沙袋連擊訓練。 4.教練靶節奏訓練	性別平等、品德、法治資訊、安全多元文化、國際教育、	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄	6	
17	單/雙拳專項訓練	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-Ⅳ-A1進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	**GC：拳擊一般準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。	性別平等、品德、法治多元文化、	1.觀察 2.實務操作及表現	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					
			P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。	國際教育	3.紀錄		
18	腳步訓練 九年級畢業	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 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	**SC：拳擊專項準備期** **拳擊專項技能訓練：** 1.體能訓練。 2.長、短拳訓練。 3.自擊空拳組合訓練。 4.拳擊技術訓練。 5.拳擊基本防禦訓練。 6.腳步訓練	性別平等、環境、品德生命、法治生涯規劃、多元文化、國際教育	1.觀察 2.實務操作及表現 3.紀錄 4.體能檢測	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學115學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫

<table>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)</td><td>教學總節數</td><td>每週6節/共126節</td></tr>
<tr><td>設 計 者</td><td>洪曉彤</td><td>課發會審查人員</td><td></td><td>教 學 者</td><td>洪曉彤</td></tr>
<tr><td>彈性學習
課程類型</td><td colspan="5">□統整性主題/專題/議題探究
□社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程）
■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生）□其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □領域補救教學課程）</td></tr>
<tr><td>課程設計理念</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。
二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。
三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔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、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">■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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">進度
週次</td><td rowspan="2">各單元/主題
名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">教學重點</td><td rowspan="2">融入之議題
內容重點</td><td rowspan="2">評量方式</td><td rowspan="2">節數</td><td rowspan="2">備註</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
<tr><td>1</td><td>綜合基礎體能</td><td>P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練。</td><td>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、身體衡撞、平衡能力等專項體能。</td><td>基礎體能
1.慢跑
2.折返跑
3.循環肌力體能
20秒間歇15秒
手部:伏地挺身</td><td>性平/人權
品德/法治</td><td>態度檢核
動作實作
分組練習</td><td>6</td><td></td></tr>
</table>

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					
				腹部:仰臥起坐				
2	基礎護身倒法	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C3 運動道德	基礎護身倒法 1.臥姿、坐姿、蹲姿、站姿倒法 2.前後滾翻 3.雙人互動倒法 4.應用倒法 5.前迴轉倒法 6.雙人互動倒法	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3					性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	立技教學-足技 (大外割)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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	柔道摔法練習 1.腳步 *前後抬腿 *彎腰後抬腿 2.手部:拉力繩 *雙手橫拉 *伏地挺身	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
5	立技教學- 雙人練習 (大外割)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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	柔道摔作練習 1.雙人練攻法 2.大外割摔倒 3.應用倒法 4.肌力訓練: *單腳跳 *伏地挺身	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
6	寢技教學 袈裟壓制	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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	柔道壓制練習 攻擊與防守 1.地板動作 *袈裟前後弓分腿坐姿 *棒式肌力訓練 2.臂力爬行運動動 3.龍蝦運動防守	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第一次段考 訓練動作分析	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。	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。	應用載具檢視動作學習歷程	性平/人權 品德/法治	測驗	6	
8	寢技教學 橫四方壓制	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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。	柔道壓制練習 攻擊與防守 1.地板動作 *4 面方向 仰躺、跪趴變換身體動作 2.鋼片握推 3.仰躺臀推	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
9	立技教學-手技 (單臂過肩摔)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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。	柔道摔法練習 1.腳步 *側身馬步蹲 *旋轉+深蹲 2.手部:拉力繩 *引手(左)橫拉 *釣手(右)勾夾 3.三腳蹲	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
10	綜合戰術訓練 心理技能訓練	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。	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。	比賽規則講解 模擬觀賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
11	屏東縣運	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。	比賽規則講解 模擬觀賽	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作	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。	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 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習		分組練習		
12	全國中正盃柔道比賽	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。	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。	比賽規則講解 模擬觀賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
13	競賽影片分析	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。	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。	檢討省思 攻防策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性平/人權 品德/法治	賽後心得	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 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。	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。	體能訓練 1.心肺運動. *長跑 *中、短距離衝刺 2.肌力訓練 *伏地挺身 *仰臥起坐 *下肢深蹲	性平/人權 品德/法治	測驗	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺	競賽戰術設計與執行演練 自我對話與壓力排除	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德。					
16	屏東縣全中運資格選拔	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。	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。	模擬觀賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
17	賽後檢討	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。	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。	檢討省思，攻防策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
18	立技連結壓制	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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。	攻擊連結壓制 1.大外割摔倒連結袈裟壓制. 2.橫四方壓制攻擊 3.龍蝦運動防守	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
19	實戰技術	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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。	隊摔比賽 1.一攻擊 2.一防守 3.連絡動作練習 4.對摔實戰應對 (2 分鐘)	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	運動防護	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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。	提升各項運動傷害防護概念 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	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 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	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。	術科學習綜合檢討	性平/人權 品德/法治	測驗	6	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學115學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：　　　　)			教學總節數	每週6節/共126節
設 計 者	洪曉彤	課發會審查人員		教 學 者	洪曉彤
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔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、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔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	課程介紹 體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。	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。	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術					
2	立技教學足技(小內割卷)	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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	柔道摔法練習 1.腳步 *側身併步 *進退移動 2.手部:拉力繩 *手部破勢 *手腳協調	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	犯規動作說明	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。	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	比賽犯規動作 得分/失分 1.抓握位置 2.攻擊秒數 3.得分與防守 失分與積極	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	屏東縣中小運	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。	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。	積極參賽 1.模擬比賽。 2.規則講解。 3.意象訓練。 4.凝聚團隊。 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
5	賽後檢討	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。	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。	檢討與省思 攻防策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	強化核心肌群訓練調整恢復 1.機械重訓 *槓鈴握推 *槓鈴深蹲 *羅馬椅 *滾輪 2.徒手負重 *抱人/背人 3.拉力繩柔道動作 *過肩摔 *大外割	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	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。	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。	應用載具檢視動作學習歷程	性平/人權 品德/法治	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練。 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。	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。	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
9	攻擊連絡技 (小內割連絡)	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。	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。	攻擊動作的組合連結 1.移動腳步 *方向:前進、後退、圓型 2.攻擊的破勢方向 3.連絡的技術: *單臂過肩	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
10	寢技教學 (勒緊方法)	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。	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。	立技連絡寢技 1.勒緊的位置 *手勢與出力點 *時機 2.立技連絡: 單臂過肩 (攻擊防禦連絡)	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
11	全中運 柔道比賽	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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德。 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。	參賽態度積極 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	態度檢核	6	
12	競賽影片分析	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。	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。	檢視競賽過程技戰術修正	性平/人權 品德/法治	態度檢核 分組討論	6	
13	體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	強化核心肌群訓練調整恢復 1.機械重訓 *槓鈴握推 *槓鈴深蹲 *羅馬椅 *滾輪	性平/人權 品德/法治	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					
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 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。	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。	2.徒手負重 *抱人/背人 3.拉力繩柔道動作 *過肩摔 10 下 5 組 *大外割 10 下 5 組	性平/人權 品德/法治	動作實作 分組練習	6	
15	立技教學-雙人練習(反摔)	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。	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。	防禦與反摔作 1.攻擊動作 *大外割反摔 *過肩摔反摔 *移腰 2.時機點 *位置 *站姿 3.一攻擊一防禦	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
16							6	
17	全國柔道錦標賽	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。	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。	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
18	賽後檢討	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。	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。	檢討與省思 增進進攻策略 1.賽後影片討論 2.賽後心得分享	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
19	寢技壓制(攻擊)	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。	壓制動作 強化連接攻擊	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作	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。	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.寢技輔助運動 *臂力爬行 *龍蝦運動 2.壓制循環動作: (由右至左來回) *袈裟 *橫四方 *上四方 *後袈裟 3.壓制攻防		分組練習		
20	運動防護	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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。	提升運動傷害防護概念 1.賽後期身體 伸展放鬆 2.肌肉按摩復健	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	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 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。	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。	調整恢復 1.心肺運動. *長跑 *中、短距離衝刺 2.肌力訓練 *伏地挺身 *仰臥起坐 *下肢深蹲 3.伸展 4.按摩恢復	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學115學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：)			教學總節數	每週6節/共126節
設 計 者	洪曉彤	課發會審查人員		教 學 者	洪曉彤
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔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、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔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	課程介紹 體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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、身體衡撞、平衡能力等專項	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			體能。					
2	立技練攻法 (得意技)	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。	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。	柔道摔法加強 個人得意技訓練 1.輔助運動練習 2.得意技練攻法 手技:單(雙)臂過肩 腰技:浮腰 足技:大(內)外割 3.快速練攻法 4.直膝腿仰臥起坐 5.寬型伏地挺身	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	寢技壓制 (攻擊)	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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	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。	壓制動作 強化連接攻擊 1.寢技輔助運動 *臂力爬行 *龍蝦運動 2.壓制循環動作: (由右至左來回) *袈裟 *橫四方 *上四方 *後袈裟 3.壓制攻防	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	立技練攻法 (得意技連絡)	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。	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。	柔道摔法加強 得意技連絡攻擊 1.輔助運動練習 2.得意技練攻法 *手技:單(雙)臂過肩 *腰技:腰車 *足技:小(內)外割	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				3.連絡技: *足技攻擊連絡手技 *足技攻擊連絡腰技 4.柔道拉力繩 5.寬型伏地挺身				
5	寢技壓制 (防守)	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。	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。	壓制動作 強化防守 1.寢技輔助運動 *臂力爬行 *龍蝦運動 2.壓制防守 *腳夾對手 *趴、翻、滾訓練 3.壓制攻防	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
6	立技連結壓制	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。	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。	立技攻擊連絡壓制 1.輔助運動練習 2.練攻法 3.立技連絡壓制 *過肩摔摔倒連結 袈裟、橫式方壓制 龍蝦運動防守	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	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。	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。	應用載具檢視動作學習歷程	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績。 Ta-IV-1 理解各種型態的	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	競賽戰術設計與執行演練 意象訓練	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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。	Ta-IV-C3 運動道德。					
9	立技聯絡壓制	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。	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	加強連絡動作 1.立技:過肩摔連絡技 2.寢技:過肩摔帶入袈裟壓制 3.雙人搶手比賽	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
10							6	
11	屏東縣運	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。	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
12	全國中正盃柔道比賽	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	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
13	競賽影片分析	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。	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。	檢視競賽過程技戰術修正	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	第二次段考	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	體能訓練 1.心肺運動. *長跑 *中、短距離衝刺 2.肌力訓練 *伏地挺身 *仰臥起坐 *下肢深蹲 3.機械重量訓練	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
15	立技教學 足技 (送腳掃)	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。	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。	柔道摔法練習 1.腳步 *側身併步 *進退移動 2.雙人練習 *移動 *腳刀位置 *時機點 3.手部:拉力繩 *雙手破勢 *手腳協調	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
16	屏東縣全中運資格選拔	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。	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。	以賽代訓與檢討競賽成果	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
17	賽後檢討	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	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。	檢討攻防缺失 增進進攻策略 1.賽後影片討論	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。	2.賽後心得分享				
18	1.立技訓練 2.寢技訓練 3.體能訓練 4.強化力量	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。	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德。	基礎動作練習 1.立技: *移動 *連絡 *搶手 2.立技連絡壓制 3.一攻擊一防守 4.快速摔倒爆發力 5.柔道輔助體能	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
19							6	
20	運動防護	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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。	基本運動傷害概念 1.基本冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	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 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。	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。	術科學習綜合檢討	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學115學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：　　　　　　　　　　)			教學總節數	每週6節/共126節
設 計 者	洪曉彤	課發會審查人員		教 學 者	洪曉彤
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔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、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔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	課程介紹 體能訓練	P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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	課程簡介說明 基礎訓練	性平/人權 品德/法治	小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			體能。					
2	1.立技訓練 2.寢技動作訓練 3.輔助體能訓練 4.強化力量訓練 5.規則、比賽模擬	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。	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。	賽前爆發力加強	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3				比賽犯規動作 得分/失分			6	
4	屏東縣中小學聯運柔道比賽	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	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	積極參賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
5	賽後檢討	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。	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。	檢討攻防缺失 增進進攻策略 賽後影片討論	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
6	基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	肌力負重體能 1.心肺運動. *長跑 *中、短距離衝刺 2.徒手背、抱、扛人 3.翻胎 4.間歇肌力體能 5.拉力繩	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
7	第一次段考 訓練動作分析	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	應用載具檢視動作學習歷程	性平/人權 品德/法治	測驗	6	
8	攻擊連絡技 (大內割連絡)	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。	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。	攻擊動作的組合 1.腳步移動 *方向:前進、後退、圓型 2.攻擊的破勢方向 3.連絡技術: *單臂過肩 *大外割 *浮腰	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
9	寢技教學 (三角固)	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。	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。	寢技壓制 腳步破壞攻擊 1.腳步攻擊的位置 *破壞與出力點 *攻擊時機點 *腳步角夾 *固定練習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
10							6	
11	全中運 柔道比賽	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。 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	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	參賽態度積極 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	賽後心得	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。	評估。					
12	賽後檢討	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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	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。	檢討攻防缺失 增進進攻策略 賽後影片討論	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
13	立技防守教學 (反摔)	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。	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。	防禦與反摔作 1.攻擊動作 *大外割反摔 *過肩摔反摔 *移腰 2.時機點 *位置 *站姿 3.一攻擊一防禦	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
14	第二次段考 立技防守教學 (反摔)						6	
15	1.立技訓練 2.寢技訓練 3.體能訓練 4.強化力量 5.規則、比賽模擬	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。	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.立技: *移動 *連絡 *搶手 2.立技連絡壓制 3.一攻擊一防守 4.快速摔倒爆發力 5.柔道輔助體能 6.抓握位置 7.攻擊秒數 8.得分與防守	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
16							6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				9.失分與積極				
17	全國柔道錦標賽	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。	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。	參賽態度積極 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
18	賽後檢討	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。	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。	檢討攻防缺失 增進進攻策略 賽後影片討論	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
19	運動防護	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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。	運動傷害 肌肉放鬆恢復 1.賽後期身體伸展放鬆 2.肌肉按摩復健	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
20	寢技壓制 (攻擊)	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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	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	壓制動作 強化連接攻擊 1.寢技輔助運動 *臂力爬行 *龍蝦運動 2.壓制循環動作: (由右至左來回) *袈裟*橫四方*上四方*後袈裟 3.壓制攻防	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
21	第三次段考休業式	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	Ps-Ⅳ-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	調整恢復 1.肌力訓練 *伏地挺身 *仰臥起坐 *下肢深蹲 2.伸展 3.按摩恢復	性平/人權 品德/法治	測驗	6	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學115學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫

<table>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">■自編 □其他(請說明：　　　　　　　　　　)</td><td>教學總節數</td><td>每週6節/共126節</td></tr>
<tr><td>設 計 者</td><td>余凱潔</td><td>課發會審查人員</td><td></td><td>教 學 者</td><td>余凱潔</td></tr>
<tr><td>彈性學習
課程類型</td><td colspan="5">□統整性主題/專題/議題探究
□社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程）
■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生）
□其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □領域補救教學課程）</td></tr>
<tr><td>課程設計理念</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">一、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。
二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。
三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔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、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔道專項運動競賽之心理素質。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">□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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">進度
週次</td><td rowspan="2">各單元/主題
名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">教學重點</td><td rowspan="2">融入之議題
內容重點</td><td rowspan="2">評量方式</td><td rowspan="2">節數</td><td rowspan="2">備註</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
<tr><td>1</td><td>課程介紹
體能訓練</td><td>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。</td><td>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、身體衡撞、平衡能力等專項</td><td>課程簡介說明
基礎訓練</td><td>性平/人權
品德/法治</td><td>小隊實作
分組練習</td><td>6</td><td></td></tr>
</table>

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。					
2	重量訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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	強化穩定 核心肌群 重量訓練 1.槓鈴 *握推 *深蹲 2.羅馬椅 *背肌 *腹肌 3.混合式重訓機 *臂力 *旋轉 *扭轉	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	綜合立技 (得意技) 實戰技術	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。	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。	提升柔道專項技術 1.輔助運動 2.練攻法: *固定*快速 3.移動練習 *連絡攻擊 *移腰、切腰 4.快速摔倒 5.攻擊防守對摔	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	綜合寢技 (三角固) 實戰技術	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。	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。	寢技壓制 連絡三角固 1.腳步攻擊的位置 *破壞與出力點 *攻擊時機點 *腳步角夾 *固定練習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
				2.進入地板階段 連續三角固練習				
5	寢技壓制 (防守)	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。	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。	壓制動作 強化防守 1.寢技輔助運動 *臂力爬行 *龍蝦運動 2.壓制防守 *腳夾對手 *趴、翻、滾訓練 3.壓制攻防	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
6	立技連結壓制	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。	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。	立技攻擊連絡壓制 1.輔助運動練習 2.練攻法 3.立技連絡壓制 *過肩摔摔倒連結 腰勒緊、三角固	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	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。	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	應用載具檢視動作學習歷程	性平/人權 品德/法治	測驗態度檢核 動作實作 分組練習	6	
8	比賽得分 分析探討	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。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	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。	比賽犯規動作 得分/失分 1.抓握位置 2.攻擊秒數 3.得分與防守 4.失分與積極	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
9	立技聯絡壓制	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。	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。	加強連絡動作 1.立技:過肩摔連絡技 2.寢技: 過肩摔帶入袈裟壓制 3.雙人搶手比賽	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
10							6	
11	屏東縣運	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。	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。	積極參賽 1.模擬比賽。 2.規則講解。 3.意象訓練。 4.凝聚團隊。 5.參與賽會。 6.觀摩學習。	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
12	立技聯絡壓制	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。	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。	加強連絡動作 1.立技:過肩摔連絡技 2.寢技: 過肩摔帶入袈裟壓制 3.雙人搶手比賽	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
13	全國中正盃柔道比賽	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	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	積極參賽 1.模擬比賽。 2.規則講解。 3.意象訓練。 4.凝聚團隊。 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
14	第二次段考競賽影片分析	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	Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等。	檢視競賽過程技戰術修正	性平/人權 品德/法治	測驗態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		心理知識於專項訓練與競賽情境中,處理競技運動的問題。	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估。					
15 16	立技教學 足技 (內股)	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。	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	柔道摔法練習 1.腳步:交叉上步後抬腿(飛機式) 2.雙人練習 *圓型移動 3.手部:拉力繩 *雙手破勢手腳協調 以賽代訓與檢討競賽成果	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
17	綜合立技 (得意技) 實戰技術	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。	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。	強化得意技 攻擊/防守 1.輔助運動 2.練攻法: *固定*快速 3.移動練習 *連絡攻擊 *移腰、切腰 4.快速摔倒 5.攻擊防守對摔	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
18	綜合寢技 (三角固) 實戰技術	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。	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。	寢技壓制、連絡三角固 1.腳步攻擊的位置 *破壞與出力點 *攻擊時機點 *腳步角夾 *固定練習 2.進入地板階段 連續三角固練習	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
19	屏東縣全中運資格選拔	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術。	積極參賽 1.模擬比賽	性平/人權 品德/法治	賽後心得	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。	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德。	2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習				
20	運動防護	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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。	強化運動傷害 防護概念 1.冰敷熱敷觀念 2.肌肉放鬆與貼紮	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	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 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。	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。	強化穩定 核心肌群 重量訓練 1.槓鈴 *握推*深蹲 2.羅馬椅 *背肌*腹肌 3.混合式重訓機 *臂力*旋轉*扭轉	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

✻以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學115學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【柔道】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：)			教學總節數	每週6節/共108節
設 計 者	洪曉彤	課發會審查人員		教 學 者	洪曉彤
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程(□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養柔道專項運動之競技體能：能依柔道專項運動之特性執行個人體能訓練，增進柔道專項運動之競技體適能。 二、精進柔道專項運動之技術水準：能藉由柔道專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之柔道專項運動技術水準。 三、發展柔道專項運動之戰術運用：能經由柔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、提升柔道專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升柔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	基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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	基礎體能 1.慢跑10圈計時 2.100、200公尺衝刺 3.追逐跑、折返跑 4.閃人、手推車	性平/人權 品德/法治		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					
			力等專項體能。	5.背抱扛、輪胎 6.間歇體能、拉力繩 7.階梯敏捷訓練				
2	重量訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	強化穩定核心肌群 重量訓練 1.槓鈴 *握推*深蹲 2.羅馬椅 *背肌*腹肌 3.混合式重訓機 *臂力*旋轉*扭轉	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	綜合立技 (得意技) 實戰技術	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。	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	提升柔道專項技術 1.輔助運動 2.練攻法: *固定*快速 3.移動練習 *連絡攻擊 *移腰、切腰 4.快速摔倒 5.攻擊防守對摔	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
4	屏東縣中小學聯運柔道比賽	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。	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。	積極參賽 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
5	賽後檢討	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	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	檢討攻防缺失 增進進攻策略 賽後影片討論	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		賽情境中，處理競技運動的問題。	巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
6	基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	肌力負重體能 1.心肺運動. *長跑 *中、短距離衝刺 2.背、抱、扛人 3.翻胎 4.間歇肌力體能 5.拉力繩	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	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。	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。	調整恢復 1.肌力訓練 *伏地挺身 *仰臥起坐 *下肢深蹲 2.伸展 3.按摩恢復	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
8	攻擊連絡技 (送腳掃連絡)	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。	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。	攻擊動作的組合 1. 腳步移動 *方向:前進、後退、圓型 2.攻擊的破勢方向 3.連絡技術: *單臂過肩 *大外割 *浮腰	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
9	寢技教學 (勒緊進階)	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	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	寢技壓制 腳步破壞攻擊 1.攻擊的位置 *破壞與滾翻 *控制時機點	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
10							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。	執行與評估。	*手部勒緊出力 2.一攻一防				
11	全中運-柔道比賽	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題。 Ta-IV-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。	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。 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。	參賽態度積極 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	賽後心得	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
12	賽後檢討	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。	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。	檢討攻防缺失 增進進攻策略 賽後影片討論	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
13	基礎體能	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練。	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。	基礎體能 1.10 分鐘慢跑 2.100、200 公尺衝刺 3.追逐跑、折返跑 4.閃人、手推車 5.背抱扛、輪胎 6.間歇體能、拉力繩	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	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-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	強化穩定核心肌群 重量訓練 1.槓鈴 *握推*深蹲	性平/人權 品德/法治	測驗態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能。	2.羅馬椅 *背肌*腹肌 3.混合式重訓機 *臂力*旋轉*扭轉				
15	1.立技訓練 2.寢技訓練 3.體能訓練 4.強化力量 5.規則、比賽模擬	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。	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.立技: *移動 *連絡 *搶手 2.立技連絡壓制 3..一攻擊一防守 4.快速摔倒爆發力 5.柔道輔助體能 6.抓握位置 7.攻擊秒數 8.得分與防守 9.失分與積極	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
16							6	
17	全國柔道錦標賽	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	Ta-IV-C1 主動、被動攻與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德。	參賽態度積極 1.模擬比賽 2.規則講解 3.意象訓練 4.凝聚團隊 5.參與賽會 6.觀摩學習	性平/人權 品德/法治	賽後心得	6	
18	運動防護 九年級畢業	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	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。	運動傷害 肌肉放鬆恢復 1.賽後期: 身體伸展放鬆 2.肌肉按摩復健	性平/人權 品德/法治	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

*以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

<table>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">■自編 □其他(請說明：　　　　　　　　　　　　)</td><td>教學總節數</td><td>每週 6 節/共 126 節</td></tr>
<tr><td>設 計 者</td><td>陳冠佑</td><td>課發會審查人員</td><td>課發會委員</td><td>教 學 者</td><td>陳冠佑</td></tr>
<tr><td>彈性學習課程類型</td><td colspan="5">□統整性主題/專題/議題探究
□社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程）
■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生）
□其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □領域補救教學課程）</td></tr>
<tr><td>課程設計理念</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">■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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">進度週次</td><td rowspan="2">各單元/主題名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">教學重點</td><td rowspan="2">融入之議題內容重點</td><td rowspan="2">評量方式</td><td rowspan="2">節數</td><td rowspan="2">備註</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
<tr><td>1</td><td>課程介紹
暖身操</td><td>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</td><td>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</td><td>1. 課程簡介說明與環境介紹
2. 熱身動作訓練
3. 動態的伸展
4. 靜態的拉筋</td><td>性別平等教育
法治教育</td><td>小隊實作
分組練習</td><td>6</td><td></td></tr>
</table>

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	基礎體能訓練（一）	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1.拉筋基本動作訓練 2.熱身運動(馬克操) 3.陸上體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	動作實作 分組練習	6	
3	基礎體能訓練（二）	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 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1.耐力間歇訓練 2.腿部肌群訓練 1.無氧短衝訓練 2.爆發力肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	動作實作 分組練習	6	
4	自由式-踢腳	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.踢腳基礎動作 2.踢腳節奏 3.浮具踢腳 4.空手踢腳	品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
5	自由式-划手	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.划手基礎動作 2.划手頻率 3.浮具划手 4.空手練習	品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
6	自由式-聯合動作	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一	1.聯合動作講解 2.換氣練習	性別平等教育 人權教育	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	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	3.手腳配合 4.自由式游泳	品德教育	實作練習		
7	第一次段考訓練動作分析	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	應用載具檢視動作學習歷程	品德教育 法治教育	測驗	6	
8	綜合戰術訓練心理技能訓練	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.意象訓練	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
9	游泳競賽規則與發展歷史及相關知識介紹	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.介紹游泳發展歷史、競賽規則的演變、體壇之生態、器材種類及相關知識。 2.介紹競賽的違規行為。 3.介紹裁判的職責。 4.介紹競賽場地。	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
10	比賽備戰訓練	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	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、	1.基本體能訓練 2.核心肌群訓練 3.參賽項目加強練習	品德教育 法治教育	實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			蹬、划之運動力學原理					
11	115 年屏東縣縣運動會	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 賽後檢討	6	
12	蛙式-踢腳	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.踢腳基礎動作 2.踢腳節奏 3.浮具踢腳 4.空手踢腳	人權教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
13	蛙式-划手	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.划手基礎動作 2.划手頻率 3.浮具划手 4.空手練習	品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
14	第二次段考競賽影片分析	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	檢視競賽過程技戰術修正	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	蛙式-聯合動作	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1.聯合動作講解 2.換氣練習 3.手腳配合	品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	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	4.蛙式游泳				
16	運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	1.場地布置 2.體能訓練	品德教育 法治教育	態度檢核 分組合作	6	
17	綜合戰術訓練心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
18	水中自救課程（一）	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.水母漂 20 秒與換氣練習 2.物援救生	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
19	水中自救課程（二）	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.抽筋自解 2.衣物漂浮自救解說練習	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	運動防護	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.常見運動傷害種類介紹 2.建立自我運動防護概念 3.了解冰敷與熱敷的差異 4.肌肉放鬆與貼紮	家政教育 環境教育 失智議題	課堂問答 實務操作	6	
21	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	術科學習綜合檢討	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。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	陳冠佑	課發會審查人員	課發會委員	教 學 者	陳冠佑
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	■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	仰式-踢腳	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運	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	1.踢腳基礎動作 2.踢腳節奏 3.浮具踢腳 4.空手踢腳	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用心理技能提升自我表現成績。	成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理					
2	仰式-划手	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.划手基礎動作 2.划手頻率 3.浮具划手 4.空手練習	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
3	仰式-聯合動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.聯合動作講解 2.換氣練習 3.手腳配合 4.仰式游泳	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
4	縣中小學聯合運動會	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 賽後檢討	6	
5	蝶式-踢腳	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.踢腳基礎動作 2.踢腳節奏 3.浮具踢腳 4.空手踢腳	家政教育 環境教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	蝶式-划手	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.划手基礎動作 2.划手頻率 3.浮具划手 4.空手練習	家政教育 環境教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	應用載具檢視動作學習歷程	品德教育 法治教育	測驗	6	
8	蝶式-聯合動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.聯合動作講解 2.換氣練習 3.手腳配合 4.蝶式游泳	家政教育 海洋教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實作練習	6	
9	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.意象訓練	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
10	自由式-結合動作(加強)	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習	家政教育 海洋教育 長照服務	課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	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	4.自由式 50 公尺				
11	蛙式-結合動作(加強)	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習 4.蛙式 50 公尺	家政教育 海洋教育 長照服務	課堂問答 實務操作	6	
12	仰式-結合動作(加強)	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習 4.仰式 50 公尺	環境教育 家政教育 長照服務	課堂問答 實務操作	6	
13	蝶式-結合動作(加強)	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習 4.蝶式 50 公尺	環境教育 家政教育 長照服務	課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
14	第二次段考競賽影片分析	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	檢視競賽過程技戰術修正	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	自由式、蛙式轉身技術	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.往前翻訓練 2.往後翻訓練 3.側轉訓練 4.輔助訓練(划手板)	性別平等教育 家政教育 環境教育 長照服務	課堂問答 實務操作	6	
16	仰式、蝶式轉身技術	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.往前翻訓練 2.往後翻訓練 3.側轉訓練 4.輔助訓練(划手板)	環境教育 家政教育 失智議題	課堂問答 實務操作	6	
17	自由式、蛙式轉身技術複習與加強	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.往前翻訓練 2.往後翻訓練 3.側轉訓練 4.聯合訓練(花式訓練)	性別平等教育 家政教育 環境教育 失智議題	課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
18	仰式、蝶式轉身技術複習與加強	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.往前翻訓練 2.往後翻訓練 3.側轉訓練 4.聯合訓練(花式訓練)	性別平等教育 家政教育 環境教育 失智議題	課堂問答 實務操作	6	
19	混合式結合動作	T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-Ⅳ-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-Ⅳ-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習 4.混合式 100 公尺	性別平等教育 家政教育 環境教育 失智議題	課堂問答 實務操作	6	
20	綜合戰術訓練心理技能訓練	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
21	第三次段考	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	術科學習綜合檢討	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。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：______)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	陳冠佑	課發會審查人員	課發會委員	設 計 者	陳冠佑
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	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	體力訓練 核心訓練 （一）	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	1. 熱身運動(馬克操) 2. 基本肌耐力訓練	性別平等教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			理原則					
2	體力訓練 核心訓練 (二)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.基本體能提升 2.核心肌群訓練 3.操場跑步 15 圈	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	混合式 結合動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.扶牆划手連續動作練習 3.水中行走划手連續動作練習 4.混合式 200 公尺	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
4	混合式 結合動作	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.混合式 400 公尺	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
5	自由式 肌耐力訓練	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	1.自由式分解動作講解與訓練 2.基本肌耐力訓練 3.自由式耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
6	自由式 肌耐力訓練	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則	1.自由式連續動作修正與訓練 2.進階肌耐力訓練 3.自由式耐力訓練(加強)	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 實務操作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原 則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則		法治教育			
7	第一次段考 訓練動作分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	應用載具檢視動作學習歷程	品德教育 法治教育	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.意象訓練	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
9	游泳競賽規則與及相關知識	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.介紹競賽的違規行為。 2.介紹裁判的職責。 3.介紹競賽場地。 4.介紹國內外卓越選手。	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 課堂問答	6	
10	比賽備戰訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.基本體能訓練 2.核心肌群訓練 3.參賽項目加強練習	品德教育 法治教育	實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	115 年屏東縣縣運動會	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 賽後檢討	6	
12	蛙式 肌耐力訓練	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	1.蛙式分解動作講解與訓練 2.基本肌耐力訓練 3.蛙式耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
13	蛙式 肌耐力訓練	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	1.蛙式連續動作修正與訓練 2.進階肌耐力訓練 3.蛙式耐力訓練(加強)	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
14	第二次段考 競賽影片分析	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	檢視競賽過程技戰術修正	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-Ⅳ-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-Ⅳ-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-Ⅳ-C8 體壇運動道德。 Ps-Ⅳ-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
16	仰式 肌耐力訓練	P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能	1.仰式分解動作講解與訓練 2.基本肌耐力訓練	品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		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	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	3.仰式耐力訓練		分組練習		
17	運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.場地布置 2.體能訓練	品德教育 法治教育	態度檢核 分組合作	6	
18	仰式 肌耐力訓練	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	1.蛙式連續動作修正與訓練 2.進階肌耐力訓練 3.蛙式耐力訓練(加強)	品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
19	蝶式 肌耐力訓練	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	1.蝶式分解動作講解與訓練 2.基本肌耐力訓練 3.蝶式耐力訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
20	蝶式 肌耐力訓練	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	1.蝶式連續動作修正與訓練 2.進階肌耐力訓練 3.蝶式耐力訓練(加強)	性別平等教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
21	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、	術科學習綜合檢討	性別平等教育 人權教育	測驗	6	

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

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 八 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

<table>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">■自編　□其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)</td><td>教學總節數</td><td>每週 6 節/共 126 節</td></tr>
<tr><td>設 計 者</td><td>陳冠佑</td><td>課發會審查人員</td><td>課發會委員</td><td>設 計 者</td><td>陳冠佑</td></tr>
<tr><td>彈性學習
課程類型</td><td colspan="5">□統整性主題/專題/議題探究
□社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程）
■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生）
□其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □領域補救教學課程）</td></tr>
<tr><td>課程設計理念</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>課程目標</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td>核心素養</td><td colspan="5">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。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="2">進度
週次</td><td rowspan="2">各單元/主題
名稱</td><td colspan="2">學習重點</td><td rowspan="2">教學重點</td><td rowspan="2">融入之議題
內容重點</td><td rowspan="2">評量方式</td><td rowspan="2">節數</td><td rowspan="2">備註</td></tr>
<tr><td>學習表現</td><td>學習內容</td></tr>
<tr><td>1</td><td>中階體能訓練
初階重訓訓練</td><td>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</td><td>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</td><td>1. 衝刺、四線、間歇
2. 初階重訓訓練</td><td>家政教育
環境教育
失智議題</td><td>態度檢核
課堂問答
體能測驗</td><td>6</td><td></td></tr>
</table>

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					
			理原則					
2	自由式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.自由式結合分析動作講解與訓練 2.自由式爆發力訓練	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
3	自由式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.自由式結合分析動作講解與訓練 2.自由式爆發力訓練	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 體能測驗	6	
4	縣中小學聯合運動會	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 賽後檢討	6	
5	蛙式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.蛙式結合分析動作講解與訓練 2.蛙式爆發力訓練	家政教育 環境教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
6	蛙式 爆發力訓練	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、	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	1.蛙式結合分析動作講解與訓練 2.蛙式爆發力訓練	家政教育 環境教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		循環訓練等之內容、負荷、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					
7	第一次段考 訓練動作分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	應用載具檢視動作學習歷程	品德教育 法治教育	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.意象訓練	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
9	仰式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.仰式結合分析動作講解與訓練 2.仰式爆發力訓練	家政教育 海洋教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10	仰式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.仰式結合分析動作講解與訓練 2.仰式爆發力訓練	家政教育 海洋教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
11	蝶式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.蝶式結合分析動作講解與訓練 2.蝶式爆發力訓練	家政教育 海洋教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
12	蝶式 爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.蝶式結合分析動作講解與訓練 2.蝶式爆發力訓練	環境教育 家政教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
13	混合式 肌耐力及爆發力訓練	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-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.混合式結合分析動作講解與訓練 2.混合式肌耐力訓練 3.混合式爆發力訓練	環境教育 家政教育 長照服務	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
14	第二次段考 競賽影片分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	檢視競賽過程技戰術修正	人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用心理技能提升自我表現成績						
16	划手板練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1、自由式使用技巧 2、蛙式使用技巧 3、仰式使用技巧 4、蝶式使用技巧	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作 分組練習	6	
17	水中拉力繩	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	1.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)	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作 分組練習	6	
18	跳水技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.陸上跳水動作訓練 2.立定式起跳 3.起跑式起跳	環境教育 家政教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
19	跳水技術	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	1.反應訓練 2.輔助訓練(浮條) 3.聯合訓練(蝶腰、衝刺) 4.跳水連續動作線錫	環境教育 家政教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
20	運動傷害的預防與處置	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、安全原與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
21	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	術科學習綜合檢討	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。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 6 節/共 126 節
設 計 者	陳冠佑	課發會審查人員	課發會委員	設 計 者	陳冠佑
彈性學習課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	□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之原理原則	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	1.熱身運動(馬克操) 2.操場跑步 20 圈	性別平等教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			理原則					
2	重量訓練與核心訓練	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、安全原與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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 5.核心肌群訓練	性別平等教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	
3	自由式結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.自由式 200 公尺	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作		
4	蛙式結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.蛙式 200 公尺	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
5	仰式結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	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、	1.岸上划手分解動作解說練習 2.仰式 200 公尺	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			蹬、划之運動力學原理					
6	蝶式 結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.岸上划手分解動作解說練習 2.蝶式 200 公尺	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	應用載具檢視動作學習歷程	品德教育 法治教育	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.意象訓練	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
9	接力賽訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術。	T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	1.接力賽規則講解 2.接力賽準備動作及技巧訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
10	比賽備戰訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運	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	1.基本體能訓練 2.核心肌群訓練 3.參賽項目加強練習	品德教育 法治教育	實作練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		用心理技能提升自我表現成績。	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					
11	115 年屏東縣縣運動會	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 賽後檢討	6	
12	四式短衝訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.自由式短衝技巧 2.蛙式短衝技巧 3.仰式短衝技巧 4.蝶式短衝技巧	人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	
13	四式綜合練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.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) 6.動作調整	人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 分組練習	6	
14	第二次段考競賽影片分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	檢視競賽過程技戰術修正	人權教育 品德教育 法治教育	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					
15	四式綜合練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.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) 6.動作調整	人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 分組練習	6	
16	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
17	運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.場地布置 2.體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
18	水中自救課程	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.抽筋自解 2.衣物漂浮自救解說練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	
19	游泳救生與運用	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	救生技巧與訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 小隊實作 分組練習	6	

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					
		安全原與運動防護						
20	長泳練習	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 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.長泳體能分配 2.1500 公尺自由式 3.200 公尺仰式、蛙式及蝶式。	品德教育 法治教育	態度檢核 實務操作 小組練習	6	
21	第三次段考	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力,並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	術科學習綜合檢討	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。

屏東縣九如國民中學 115 學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【游泳】課程計畫

教材來源	■自編 □其他(請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)			教學總節數	每週 6 節/共 108 節
設 計 者	陳冠佑	課發會審查人員	課發會委員	設 計 者	陳冠佑
彈性學習 課程類型	□統整性主題/專題/議題探究 □社團活動與技藝課程（□社團活動 □技藝課程） ■特殊需求領域課程（□特殊教育學生 ■特殊類型班級學生） □其他類課程（□本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流 □自治活動 □班級輔導 □學生自主學習等各式課程 □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、培養游泳專項運動之競技體能：能依游泳專項運動之特性執行個人體能訓練，增進游泳專項運動之競技體適能。 二、精進游泳專項運動之技術水準：能藉由游泳專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之游泳專項運動技術水準。 三、發展游泳專項運動之戰術運用：能經由游泳專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升游泳專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升游泳專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	□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之原理原則	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原	1.熱身運動(馬克操) 2.操場跑步 20 圈	性別平等教育 法治教育	態度檢核 動作實作 分組練習	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			理原則					
2	比賽備戰訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.基本體能訓練 2.核心肌群訓練 3.參賽項目加強練習	品德教育 法治教育	態度檢核 實作練習	6	
3	比賽備戰訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.基本體能訓練 2.核心肌群訓練 3.參賽項目加強練習 4.接力默契配合訓練	品德教育 法治教育	實作練習 成績達標	6	
4	縣中小學聯合運動會	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-3 了解並執行環境適 應能力	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	以賽代訓與檢討競賽成果	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	態度檢核 賽後檢討	6	
5	自由式結合動作(複習)	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.自由式輔助訓練(划手板、浮板) 2.自由式動作調整	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
6	蛙式 結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.蛙式輔助訓練(划手板、浮板) 2.蛙式動作調整	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
7	第一次段考 訓練動作分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	應用載具檢視動作學習歷程	品德教育 法治教育	測驗	6	
8	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.意象訓練 3.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
9	仰式 結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1.仰式輔助訓練(划手板、浮板) 2.仰式動作調整	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
10	蝶式 結合動作(複習)	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	1.蝶式輔助訓練(划手板、浮板) 2.蝶式動作調整	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	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					
11	混合式結合動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、 划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.混合式輔助訓練(划手板、浮板) 2.混合式動作調整 3.混合式 200 公尺	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
12	長泳練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式	法治教育 人權教育	分組練習 實務操作	6	
13	長泳練習	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1、長泳體能分配 2、1500 公尺自由式 3、200 公尺仰式、蛙式及蝶式	法治教育 人權教育	分組練習 實務操作	6	
14	第二次段考 競賽影片分析	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、	檢視競賽過程技戰術修正	人權教育 品德教育	測驗	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。		法治教育			
15	綜合戰術訓練 心理技能訓練	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績	Ta-IV-C8 體壇運動道德。 Ps-IV-D4 分析姿勢動作、自我理解、主動溝通及團隊凝聚力。	1.競賽戰術設計與執行演練 2.自我對話與壓力排除	性別平等教育 品德教育 法治教育	態度檢核 課堂問答	6	
16	自由式、蛙式轉身動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.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)	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
17	仰式、蝶式轉身動作(複習)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ps-IV-2 了解運動自我狀態與提升自我能力，並且運用心理技能提升自我表現成績。	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理	1.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)	人權教育 品德教育 法治教育	課堂問答 實務操作	6	
18	運動傷害的預防與處置 九年級畢業	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-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	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	家政教育 環境教育 失智議題	態度檢核 課堂問答 實務操作	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		安全原與運動防護	之內容、負荷、安全原則與運動防護					

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

參、附件

一、「體育班課程規劃小組組織辦法」

二、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

三、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

四、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

五、體育班課程規劃小組會議記錄(含簽到表)

六、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)

七、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

附件一:「體育班課程規劃小組組織辦法」

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學組長。

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、家長代表。

七、體育班學生代表。

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。

附件二：「體育班課程規劃小組組織架構」

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	吳明橦	男	
	學務主任	劉信宏	男	
	總務主任	唐嵩茳	男	
	教學組長	郭紘甫	男	
	體育組長	賴漢純	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	胡子祥	男	
課程設計代表	國文領域召集人	朱婉婷	女	
	英文領域召集人	李秋萍	女	
	數學領域召集人	黃俊元	男	
	社會領域召集人	柯旭峰	男	
	自然領域召集人	劉信宏	男	
	綜合領域召集人	周柏宏	男	
	科技領域召集人	張國紋	男	
	藝文領域召集人	吳明橦	男	
	健體領域召集人	吳美瑤	女	
	體育專任教練代表	吳三中	男	
家長代表	家長會長	莊英正	男	
學生代表	體育班學生	曾宥慈	女	

附件三：「體育班發展委員會組織要點」

屏東縣立九如國中體育班發展委員會組織要點

110 年 6 月 21 日制定
110 年 8 月 30 日校務會議通過

一、依據教育部 110 年 3 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 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，其中一人為主任委員由校長接任，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教教學模式。

(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。

附件四：「體育班發展委員會組織架構及成員」

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	身分別	姓名	性別	備註
1	主任委員	校 長	謝惠如	女	
2	委 員	行政人員	吳明橦	男	
3	委 員	行政人員	劉信宏	男	
4	委 員	行政人員	魏士傑	男	
5	委 員	行政人員	唐嵩茳	男	
6	委 員	行政人員	賴漢純	男	
7	委 員	體育班教師	李秋明	女	
8	委 員	體育班教師	劉玲君	女	
9	委 員	專任教練	吳三中	男	
10	委 員	專任教練	洪曉彤	女	
11	委 員	家長代表	莊英正	男	

屏東縣立九如國中 114 學年度體育班課程規劃小組
會議紀錄

一、會議時間：115 年 5 月 15 日中午 12 點 40 分。

二、會議地點：三樓會議室。

三、主席：謝惠如 校長。

四、紀錄：賴漢純 組長。

五、出(列)席人員：如簽到表。

六、主席報告：

今天的會議主要為規劃並確認 115 學年度體育班部定課程及校定課程之科目與學習節數，如附件資料，請各位委員仔細檢視資料內容，並踴躍發言、給予建議。

七、提案討論：

案由一、115 學年度體育班課程科目及節數規劃。

說明：

1、與教務處討論後，本校 115 學年度體育班部定課程七八九年級學習節數分別為 31 節、31 節、30 節(各含 5 節體育專業)，各學習領域開設科目與節數如附件所示，請參照討論。

2、校定課程規劃如下，七年級(4 節)：媒體識讀、閱色如歌、體育專業、自主與自治，八年級(4 節)：悅讀閱美、生活科普、體育專業、自主與自治，九年級(5 節)：悅讀奇旅、科學視野、英閱薈、體育專業、自主與自治。

決議：

1、無異議通過。

2、請體育組會同各運動教練，依此本次會議規劃之課程撰寫本校 115 學年度體育班課程計畫。

八、臨時動議：無。

九、散會。

記錄：教師兼體育組長 賴漢純　　學務主任：教師兼學務主任 劉信宏　　校長：屏東縣立九如國民中學校長 謝惠如

屏東縣立九如國中114學年度體育班課程規畫小組

會議簽到表

日期：115.5.15　　時間：12：40　　地點：會議室

組織	職稱	姓名	性別	簽名
主任委員	校長	謝惠如	女	謝惠如
行政代表	教務主任	吳明橦	男	吳明橦
	學務主任	劉信宏	男	劉信宏
	總務主任	唐嵩茳	男	唐嵩茳
	教學組長	郭紘甫	男	郭紘甫
	體育組長	賴漢純	男	賴漢純
導師代表	九年級體育班導師	李秋明	女	李秋明
體育專業代表	體育教師	胡子祥	男	胡子祥
課程設計代表	國文領域召集人	朱婉婷	女	朱婉婷
	英文領域召集人	李秋萍	女	李秋萍
	數學領域召集人	黃俊元	男	黃俊元
	社會領域召集人	柯旭峰	男	柯旭峰
	自然領域召集人	劉信宏	男	劉信宏
	綜合領域召集人	周柏宏	男	周柏宏
	科技領域召集人	張國紋	男	張國紋
	藝文領域召集人	吳明橦	男	吳明橦
	健體領域召集人	吳美瑤	女	吳美瑤
	體育專任教練代表	洪曉彤	女	洪曉彤
家長代表	家長會長	莊英正	男	
學生代表	體育班學生	曾宥慈	女	曾宥慈

屏東縣立九如國中 114 學年度第 2 學期體育班發展委員會

會議紀錄

一、會議時間：115 年 6 月 2 日中午 12 點 30 分。

二、會議地點：三樓會議室。

三、主席：謝惠如 校長。

四、紀錄：賴漢純 組長。

五、出(列)席人員：如簽到表。

六、主席報告：

今日會議主要討論議題為本校體育班學生轉入轉出輔導辦法增修、115 學年度體育班插班生甄選招生簡章審查、及 115 學年度體育班課程計畫審查，請各位委員仔細檢視資料內容，並踴躍發言、給予建議。

七、提案討論：

案由一、本校體育班學生轉入轉出輔導辦法增修。

說明：去年本校已訂定體育班學生轉入轉出輔導辦法，期間有一名同學依本辦法輔導轉出，實施了一年，想請問各位委員針對本辦法是否有需要增修之處，請討論。

決議：無須增修，日後若有需要增修之處再由委員自行提案討論。

案由二、115 學年度體育班插班生甄選招生簡章審查。

說明：目前有三位八年級學生提出參加體育班插班考意願，故請各位委員協助審查本校「115 學年度體育班插班生甄選招生簡章」，看看內容是否有需要修正之處，並請提供意見。

決議：1.訂定招生名額：八年級各項目皆為 3 名，九年級各項目皆為 4 名。

2.拳擊專長測驗項目修改為三分鐘跳繩。

3.修訂後，將該份「115 學年度體育班插班生甄選招生簡章」函送體發中心審查。

案由三、115 學年度體育班課程計畫審查。

說明：依本校體育班課程規畫小組織規劃，115 學年度體育班校訂課程分別為七年級(4 節)：班會、體育專業、媒體識讀、閱色如歌，八年級(4 節)：班會、體育專業、悅讀閱美、機器人程式設計與應用，九年級(5 節)：班會、體育專業、悅讀奇旅、科學視野、英閱薈。

已依據該決議將其編入 115 學年度體育班課程計畫中，部定課程及校定課程分配科目及節數如學習節數一覽表所示，請各位委員參閱，其他課程內容請參閱各位桌上的資料，並協助審查。

決議：無異議通過，將該份 115 學年度體育班課程計畫送交本校課程發展委員會審查。

八、臨時動議：無。

九、散會。

記錄：教師兼體育組長賴漢純　　學務主任：教師兼學務主任劉信宏　　校長：屏東縣立九如國民中學校長謝惠如

屏東縣立九如國中114學年度體育班發展委員會簽到表

日期：115.6.2　　時間：12：30　　地點：會議室

編號	委員會執掌	身分別	姓名	性別	簽名
1	主任委員	校 長	謝惠如	女	謝惠如
2	委 員	行政人員	吳明橦	男	吳明橦
3	委 員	行政人員	劉信宏	男	劉信宏
4	委 員	行政人員	魏士傑	男	魏士傑
5	委 員	行政人員	唐嵩茳	男	唐嵩茳
6	委 員	行政人員	賴漢純	男	賴漢純
7	委 員	體育班教師	李秋明	女	李秋明
8	委 員	體育班教師	劉玲君	女	劉玲君
9	委 員	專任教練	吳三中	男	吳三中
10	委 員	專任教練	洪曉彤	女	洪曉彤
11	委 員	家長代表	莊英正	男	
12	列席人員	體育班教師	蔡志宏	男	蔡志宏
13	列席人員				

屏東縣 九如 國中 115 學年度課程發展委員會
第一學期第 1 次會議紀錄

時間：115 年 6 月 12 日 13 時 00 分
地點：3F 教師共備室
主席：校長/謝惠如　　紀錄：教學組長/郭紘甫
出席人員：如簽到單

壹、 主席致詞

今天要召開課發會，主要是審查 115 學年度全校的課程計畫以利未來運作，請委員踴躍發言。

貳、 業務報告

今天的會議主要有四項主要內容：

1. 本校 115 學年度普通班課程計畫。
2. 本校 115 學年度特殊教育課程計畫。
3. 本校 115 學年度體育班課程計畫。
4. 本校 115 學年度學校重大行事預定排定日期。

參、 討論事項

案由一：審查本校 114 學年度學校課程計畫，提請討論。

說　明：針對本學期課程計畫內容，提請討論與決議。

屏東縣九如國民中學 115 學年度【學校課程計畫審查表】

項目	檢核結果			
	檢核項目	檢核重點	符合	其他(請說明)
學校課程總體架構	1. 學校現況與SWOT背景分析	呈現課程發展所需之立基	V	有完整呈現學校現況及背景分析
	2. 學校願景與學生圖像	勾勒學校課程發展方向且呼應課程綱要	V	以文字敘述清楚呈現學校課程願景
	3. 領域學習課程及彈性學習課程節數一覽表	課程名稱及節數符合課程綱要規定	V	有依課綱規定填寫節數一覽表
	4. 法律規定教育議題納入課程計畫實施情形	納入課程計畫並符合該法律規定	V	各項法定課程實施皆符合規定撰寫

	5. 國小畢業考(或國中會考)後課程規劃	能延續學生學習發展需要，妥適規劃期間課程	V	有清楚呈現九年級會考後至畢業典禮期間課程與教學安排
	6. 課程實施說明	說明課程所需之設施、設備、時間及教學人力，並規劃校內課程發展相關組織之運作，研擬共備觀議課及公開授課與教師增能之配套措施	V	有說明課程所需之設施、設備、時間。並盤點學校教學人力，規劃課程發展與公開授課
	7. 課程評鑑實施計畫	妥適規劃課程評鑑之方式，以掌握課程設計、實施及效果	V	有在校務會議通過114學年度使用的課程評鑑計畫及相關評鑑格式
部定課程規劃	8. 各年級各領域/科目課程計畫	依據課綱規範，條列該領域個單元之教學重點	V	各年級各科目課程計畫中，條列該領域教學重點
		評量方式多元，且與教學重點相呼應	V	各年級各科目課程計畫中，採取多元評量方式
		妥適規劃各週教學進度	V	各年級各科目課程計畫中，規劃各週教學進度
	9. 重大議題適時融入各領域/科目課程，並加以標註	融入議題之內涵適合該單元/主題內容	V	重大議題融入各科目課程，並在課程計畫中加以標註
	10. 自編教材	自編教材以不同顏色標示，並經課發會備查通過	V	彈性課程皆有自編教材
校訂課程規劃	11. 課程規劃符合總綱規範之四大類型	四大類型：統整性主題/專題/議題探究、社團活動與技藝課程、特殊需求領域課程、其他類課程	V	課程規劃符合總綱規範，並經課發會審議通過
	12. 課程內容	能呼應學校教育願景，發展本位特色，且能提升學生學習興趣，落實適性發展	V	課程內容符合學校教育願景，並經課發會審議通過
	13. 特殊需求領域課程規劃，經相關會議通過	課程規劃應先經校內特殊教育推行委員會或藝才班/體育班課程發展小組備查通過後，再送課發會審議通過	V	特教班與體育班課程計畫分別經特推會與體發會備查通過後，再送課發會審議通過
	14. 原住民族地區及原民重點學校民族課程規劃	應規劃原住民族知識課程及文化學習活動	X	有規劃新住民文化節

其他	15. 課程發展委員會組織	組織設置符合規定	V	有依規定組成課程發展委員會
	16. 課程發展委員會會議記錄	備查本課程計畫之會議記錄	V	有依規定召開課程發展委員會並確實記錄會議內容
	17. 教科書選用組織及會議記錄	教科書之選用經教科書選用組織會議決議通過後採用	V	有依規定召開教科圖書選用委員會
	18. 學校重大活動行事曆	重大活動行事能結合課程需求，並引導教學正常化	V	能將 115 學年度本校重大活動顯示於行事曆中

決　議：無異議通過。

案由二：審查本校 115 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說　明：

一、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明定學校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查

二、請學校課發會委員檢視如下事項

(1)特教學生基本資料及學習內容。

(2)特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。

(3)授課課表與課程計畫一致。

決　議：無異議通過。

案由三：審查本校 115 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說　明：

一、針對本學期體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

二、依據十二年國民基本教育體育班課程實施規範，部定課程之體育專業課程為每週 5 節，校定課程之彈性課程中，於特殊需求領域課程安排 1 節體育專業課程，共計 6 節體育專業課程。體育專業課程於第六節課以後實施為原則。另各專長項目課程計畫如本校 115 學年度體育班課程計畫規劃。

三、校定彈性課程於其他類課程中安排 1 節學生自主學習與自治活動課程。

決　議：無異議通過。

案由四：有關115學年度學校重大行事預定排定日期，提請討論。

說　明：115學年度學校重大行事預定排定日期，擬如下排定，提請討論與決議是否調整。

115學年度上學期

月份	日期	負責處室	行事曆
8月	27	學務處	新生訓練
	28	全校	返校日
	31	全校	開學
9月	19	輔導處	親師座談
	22-24	學務處	九年級校外教學
	25	學務處	屏東縣祭孔典禮(佾生)
10月	14-15	教務處	第一次定期評量
	16	學務處	週會專題演講-午餐營養教育
11月	26-27	教務處	第二次定期評量
12月	11	教務處	校內語文競賽
	17-18	學務處	校慶運動會
1月	18-19	教務處	第三次定期評量
	20	全校	休業式

115 學年度下學期

月份	日期	負責處室	行事曆
2 月	11	全校	開學
3 月	6	輔導處	親職講座
	24-25	教務處	第一次定期評量
4 月	6-9	學務處	七年級班際球賽
	12-16	學務處	八年級班際球賽
5 月	6-7	教務處	第二次定期評量 (9 年級 5/4~5/5；7、8 年級 5/6~5/7)
	17-21	輔導處	高中職、五專入班宣導
	25	教務處	英文歌謠比賽暨英語短劇直笛比賽
6 月	1-4	學務處	九年級班際球賽
	9	學務處	畢業典禮預演
	10	學務處	畢業典禮
	28-29	教務處	第三次定期評量
	30	教務處	休業式

決　議：無異議通過。

肆、臨時動議：無。

伍、散會：13 時 40 分

紀錄：教師兼教學組長郭紘甫　　主任：教師兼教務主任吳明樟　　校長：屏東縣立九如國民中學校長謝惠如

屏東縣立九如國民中學115學年度第1學期第1次課程發展委員會簽到表

時間：115年6月12日下午13:00　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	吳明橦	吳明橦
	學務主任	劉信宏	劉信宏
	輔導主任	魏士傑	
	總務主任	唐嵩茳	
	教學組長	郭紘甫	郭紘甫
	設備組長	溫文澤	溫文澤
	訓育組長	周柏宏	周柏宏
	輔導組長	吳美瑤	吳美瑤
各年級導師代表	七年級代表	陳怡如	陳怡如
	八年級代表	蔡志宏	
	九年級代表	鄭惇仁	
	體育班導師代表	李秋明	
	專任教師代表	林君毅	林君毅
各學習領域代表	國文領域召集人	黃美娟	黃美娟
	英文領域召集人	林寶玉	
	數學領域召集人	王冬玲	王冬玲
	自然與生活科技領域召集人	黃炳修	黃炳修
	社會領域召集人	莊亞臻	莊亞臻
	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	吳明橦	吳明橦
	綜合領域召集人	陳怡如	陳怡如
	科技領域召集人	溫文澤	溫文澤
	特殊教育領域召集人	林君毅	林君毅
教師會代表	理事長	鄭惇仁	
家長代表	家長會代表	莊英正	
社區代表		吳三中	