

屏東縣政府 函

地址：900219屏東縣屏東市自由路527號
(辦公地址：900屏東市勝利路9號)

承辦人：吳彥融

電話：08-7362589分機215

傳真：08-7364380

電子信箱：pdc023@oa.pthg.gov.tw

受文者：屏東縣立崇文國民中學

發文日期：中華民國110年8月31日

發文字號：屏府教體字第11030475500號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：貴校所送110學年度國中部體育班課程計畫，業經本縣體育班審查委員審查通過同意備查，請查照。

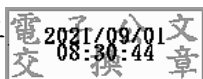
說明：

一、依教育部108年6月6日發布「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」柒、實施要點：一、課程發展之規定略以，體育班課程計畫應由體育班發展委員會下設體育班課程規劃小組負責撰述，並經學校課程發展委員會通過後，報各該主管機關備查。

二、旨揭國中部體育班課程計畫，經本縣體育班課程審查委員審核，業經補修正後通過，請貴校於課程計畫封面加註本府文號及公告至學校網站。

正本：屏東縣立大同高級中學、屏東縣立枋寮高級中學、屏東縣立來義高級中學、屏東縣立東港高級中學、屏東縣立長治國民中學、屏東縣立內埔國民中學、屏東縣立恆春國民中學、屏東縣立明正國民中學、屏東縣立中正國民中學、屏東縣立萬丹國民中學、屏東縣立潮州國民中學、屏東縣立里港國民中學、屏東縣立九如國民中學、屏東縣立鹽埔國民中學、屏東縣立麟洛國民中學、屏東縣立高泰國民中學、屏東縣立萬巒國民中學、屏東縣立崇文國民中學、屏東縣立新園國民中學、屏東縣立瑪家國民中學、屏東縣立鶴聲國民中學、屏東縣立光春國民中學、屏東縣立至正國民中學、屏東縣立東新國民中學、屏東縣立萬新國民中學、屏東縣立林邊國民中學

副本：屏東縣體育發展中心學校體育組



本案依分層負責規定授權業務主管決行

裝

訂

線



屏東縣國民中學體育班課程計畫撰寫格式範例

課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 110 年 7 月 2 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 110 年 7 月 6 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 〇 年 〇 月 〇 日屏府教體字第 〇〇〇 號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

- 一、學校現況（參見表一）
- 二、體育班課程目標（以文字表述）
- 三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）

貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

- 一、體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

- 一、特殊需求領域課程計畫(參見表四)

肆、附件

- 一、「體育班發展委員會組織要點」（校務會議通過日期）
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)
- 五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立崇文國中		學校類型 (請勾選)	☐ 一般 ☐ 特偏 ☒ 非山非市 ☐ 極偏 ☐ 偏遠		
地址	屏東縣內埔鄉龍潭村 昭勝路 438 號		電話	08-7701864	傳真	08-7705735
網址	http://www.cwjh.ptc.edu.tw/					
校長	陳作忠校長	E-mail	chen8430@yahoo.com.tw			
教務(導)主任	邱灼華主任	E-mail	chohua0814@yahoo.com.tw			
編制內教師數	34					
專任運動教練數	1					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數		
	普通班		12	219		
	技藝專班		1	21		
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		1	5		
	藝術才能班		0	0		
	體育班	發展項目	3	50		
		1.田徑 2.拳擊 3.羽球 4.跆拳道				
	總計		17	295		
<u>非集中式</u> 特殊類型班級	分散式資源班	身心障礙類	1	25		
		資賦優異類	0	0		
	巡迴輔導班	身心障礙類	0	0		
		資賦優異類	0	0		

二、體育班課程目標(文字表述)

- (一)、提升本校運動選手競技水準。
- (二)、孕育術德兼修之運動選手。
- (三)、培養本校運動選手繼續升學之能力。
- (四)、提升學校整體形象。

三、領域學習課程、特殊類型班級課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

領域/科目				教育階段	國民中學			備註
				階段	第四學習階段			
				年級	七	八	九	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文	5	5	5	第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。	
			英語文	3	3	3		
		數學		4	4	4		
		社會		3	3	3		
		自然科學		3	3	3		
		藝術	音樂	1	1	1		
			表演藝術	1	0	1		
			視覺藝術	0	1	0		
		綜合活動	家政	1	0	1		
			輔導活動	1	1	1		
			童軍	0	1	0		
		科技		2	2	2		
		健康與體育	健康教育	1	1	1		
			體育	1	1	1		
	特殊類型班級課程	體育專業		5	5	5		
學習節數				31節				
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程					特殊需求領域課程(體育專業)1-3節	
		社團活動與技藝課程						
		特殊需求領域課程(體育專業)		3	3	3		
		其他類課程(班週會)		1	1	1		
學習節數				4節				
學習總節數				35節				

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

體育班體育專業領域課程計畫（表三）

110 學年度 7-9 年級體育專業領域【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-4	8/30~9/24	短距離跑	1. 學習跑的基本動作練習 2. 途中跑的專門練習 3. 學習蹲踞式起跑的技術 4. 學習終點衝刺和全程跑技術	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-8	9/27~10/22	競走	1. 介紹競走的完整技術，建立正確的技術概念 2. 學習競走的直腿動作 3. 學習競走的雙支撐動作 4. 學習競走途中走的技術（間歇、變速）	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
9-12	10/25~11/19	欄架	1. 欄架伸展操 2. 複習欄架節奏跑 3. 複習起跨動作練習 4. 學習收腿練習 5. 1、3、5 步跨欄動作 6. 聯合動作	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13-16	11/22~12/17	中長跑距離	1. 跑步基本動作 2. 持續跑練習 3. 間歇跑練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
17-20	12/20~1/14	鉛球	1. 握球方法、球感訓練 2. 原地側向推鉛球技術 3. 原地背向推鉛球技術 4. 滑步分解動作技術 5. 滑步連續動作技術	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/17~1/20	測驗	田、徑賽各項測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
第二學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-4	2/11~3/4	標槍	1. 學習持槍及握槍方法 2. 原地擲標槍練習 3. 擲步腳練習(3 至 6 步) 4. 短助跑擲標槍練習 5. 全程連續動作練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-8	3/7~4/1	鐵餅	1. 握球方法、球感訓練 2. 原地擲鐵餅技術 3. 原地跳投擲鐵餅技術	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

			4. 旋轉式分解動作技術 5. 旋轉式連續動作技術		
9-12	4/4~4/29	中長跑 距離	1. 跑步基本動作 2. 持續跑練習 3. 間歇跑練習 4. 重複跑練習 5. 法特雷克練習	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13-16	5/2~5/27	短距 離跑	1. 學習跑的基本動作練習 2. 途中跑的專門練習 3. 學習蹲踞式起跑的技術 4. 學習終點衝刺和全程跑 技術 5. 學習彎道跑和彎道起跑 技術	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
17-20	5/30~6/24	競走	1. 介紹競走的完整技術, 建立正確的技術概念 2. 學習競走的直腿動作 3. 學習競走的雙支撐動作 4. 學習競走途中走的技術 (間歇、變速)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	6/27~6/30	測驗	田、徑賽各項測驗	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

110 學年度 7-9 年級體育專業領域【拳擊】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	8/30~9/3	自我介紹 認識環境 了解拳擊	認識大家 提醒拳擊規範 認識環境安全	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
2	9/6~9/10	腳步訓練	腳步的移動	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
3	9/13~9/17	直拳練習	直拳出拳方式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
4	9/20~9/24	左直拳與步配合	左直拳與腳步 搭配	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
5	9/27~10/1	右直拳與步配合	右直拳與腳步	1. 個人技術(30%)	【人權教育】

			搭配	2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
6	10/4~10/8	直拳沙袋打擊	直拳打擊沙袋作用	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
7	10/11~10/15	閃躲練習	運用膝蓋與腰部肩膀旋轉閃躲	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
8	10/18~10/22	閃躲練習	運用膝蓋與腰部肩膀旋轉閃躲	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
9	10/25~10/29	協調訓練	手腳的協調能力	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
10	11/1~11/5	徒手肌力訓練	用身體的重量來做肌力訓練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【性別平等】 【生命教育】
11	11/8~11/12	空拳與沙袋打擊	讓直拳與腳步能更熟練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
12	11/15~11/19	空拳與沙袋打擊	讓直拳與腳步能更熟練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
13	11/22~11/26	強化心肺訓練	有氧的訓練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
14	11/29~12/3	左鉤拳練習	學會正確的左鉤拳方式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
15	12/6~12/10	右鉤拳練習	學會正確的右鉤拳方式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
16	12/13~12/17	鉤拳與閃躲訓練	鉤拳與閃躲的用運	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
17	12/20~12/24	鉤拳與閃躲訓練	鉤拳與閃躲的運用	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
18	12/27~12/31	鉤拳與直拳的運	練習鉤拳於直	1. 個人技術(30%)	【人權教育】

		用	拳的配合	2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
19	1/3~1/7	鈎拳與直拳的運用	練習鈎拳於直拳的配合	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
20	1/10~1/14	槓鈴訓練	強化肌肉	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
21	1/17~1/20	直拳鈎拳沙袋打擊	讓直拳鈎拳能更熟練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】

第二學期

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1	2/11	腳步訓練	腳步的移動	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
2	2/14~2/18	直拳與腳步配合	直拳與腳步搭配	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
3	2/21~2/25	空拳與沙袋打擊	讓直拳與腳步能更熟練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
4	2/28~3/4	鈎拳與閃躲訓練	鈎拳與閃躲的用運	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
5	3/7~3/11	綜合體能訓練	加強心肺功能	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
6	3/14~3/18	徒手肌力訓練	強化肌力	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
7	3/21~3/25	鈎拳與閃躲訓練	鈎拳與閃躲的用運	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
8	3/28~4/1	左上擊拳練習	學會正確的左上擊拳方式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】

					【法治教育】
9	4/4~4/8	右上擊拳練習	學會正確的右上擊拳方式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】
10	4/11~4/15	短拳組合拳	上擊拳與鉤拳組合	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
11	4/18~4/22	長短拳組合攻擊	直拳短拳連擊方式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
12	4/25~4/29	強化抗打擊訓練	增強抗打能力	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
13	5/2~5/6	反擊拳訓練	技術訓練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
14	5/9~5/13	迎擊拳訓練	技術訓練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
15	5/16~5/20	沙袋打擊訓練	加強攻擊能力	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
16	5/23~5/27	限制對打訓練	技術訓練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
17	5/30~6/3	限制對打訓練	技術訓練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
18	6/6~6/10	實戰對打	體驗比賽模式	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
19	6/13~6/17	槓鈴訓練	強化肌肉	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
20	6/20~6/24	綜合體能訓練	加強心肺功能	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】
21	6/27~6/30	直拳鉤拳沙袋打擊	讓直拳鉤拳能更熟練	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%)	【人權教育】 【性別平等】

				3. 競技參賽運動表現(30%)	【生命教育】 【法治教育】
--	--	--	--	------------------	------------------

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-4	8/30~9/24	自我介紹 認識環境 瞭解羽球概念 球場禮儀 自我要求、成長過程	認識大家 提醒羽球規則 認識環境安全 學習獨立自主 培養興趣 追求目標	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
5-8	9/27~10/22	基本步伐訓練 體能訓練(長跑) 耐力訓練 敏捷性	1. 米字型步伐, 用步伐訓練體能 2. 基本球練習 3. 長跑、間歇訓練跑 4. 短跑, 練敏捷性反射動作	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
9-12	10/25~11/19	握拍、揮拍練習 配合揮拍擊球練習 重量訓練 球路練習	1. 揮拍打繩子、長球 2. 左右挑球揮拍 3. 重訓、強化肌肉力量 4. 強化基本球	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
13-16	11/22~12/17	比賽期中小學聯賽 戰術(比賽) 單、雙打 分組比賽 討論	1. 模擬戰術、球路訓練 2. 正式比賽 3. 檢討賽後心得 4. 調整	1. 個人專項體能(30%) 2. 個人專項技術(30%) 3. 綜合訓練表現(20%) 4. 參加賽事(20%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
17-20	12/20~1/14	敏捷性訓練 球路訓練	1. 速度、肌力、爆發力循環訓練 2. 二/一式訓練、多球訓練 3 輕技術(輕擊)	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
21	1/17~1/20	專項步伐訓練 專項揮拍訓練 配合多球訓練 專項體能訓練	1. 基本固定球路訓練 2. 全場不固定多球訓練 3. 輔助運動	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
第二學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-4	2/11~3/4	體能訓練(長	1. 長跑、間歇訓練	1. 個人專項體能(35%)	【品格教育】

		跑) 耐力訓練 戰術(比賽) 單、雙打	跑 2. 比賽(球感)訓練 3. 檢討賽後心得 4. 調整	2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【人權教育】 【自主教育】
5-8	3/7~4/1	基本多球訓練 重量訓練 敏捷性訓練	1. 殺球上網撲球、 切球上網放小球 2. 各項基本球、 多球訓練 3. 重訓強化肌肉 力量	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
9-12	4/4~4/29	比賽期 縣運 模擬戰術訓練 分組比賽	1. 一打二模擬賽 2. 分組對抗賽 3. 增加實戰經驗 4. 安排對內、對 外友誼賽 5. 檢討賽後心得 調整	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
13-16	5/2~5/27	球類運動 複習基本步伐 訓練 複習基本揮拍 練習 重量訓練	1. 比賽後球類運 動、放鬆、調整 2. 米字型步伐、用 步伐訓練體能 3. 揮拍打繩子、 長球、挑球 4. 重訓強化肌肉 力量	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
17-20	5/30~6/24	球路訓練 控球訓練 主動球路訓練 被動球路訓練	1. 定點球路訓練 2. 一點控制三點、 再做多點變化 3. 主動攻擊訓練 4. 被動防守訓練	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】
21	6/27~6/30	專項步伐訓練 專項揮拍訓練 配合多球訓練 專項體能訓練	1. 基本固定球路 訓練 2. 全場不固定多 球訓練 3. 輔助運動	1. 個人專項體能(35%) 2. 個人專項技術(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)	【品格教育】 【人權教育】 【自主教育】

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

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入

1	8/30~9/3	1.運動專項介紹 2.訓練目標擬定	1.跆拳道項目簡介 2.選手目標設定討論	1.個人基本體能表現(50%) 2.個人目標設定規劃(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【法治教育】 【生涯規劃】 【性別平等】
2-5	9/6~10/1	1.基本動作練習 2.基本體能	1.踢擊(前抬腳、前踢、下壓) 2.品勢(基本防禦、步伐) 3.肌力、肌耐力、柔軟度	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
6-9	10/4~10/29	1.踢擊動作練習 2.品勢成套練習	1.踢擊(旋踢、滑步旋踢、空中兩段旋踢) 2.品勢(太極一章、太極二章)	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
10-13	11/1~11/26	1.踢擊動作練習 2.品勢成套練習	1.踢擊(後踢、上步後踢、跳後踢) 2.品勢(太極三章、太極四章)	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
14-17	11/29~12/24	1.踢擊動作練習 2.品勢成套練習	1.踢擊(後旋、上步後旋、跳後旋) 2.品勢(太極五章、太極六章)	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
18-20	12/27~1/14	1.踢擊動作練習 2.品勢成套練習	1.對練腳步結合踢擊(攻擊、反擊) 2.品勢(太極七章、太極八章)	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
21	1/17~1/20	1.訓練目標總檢討	1.影片回顧 2.訓練目標自評	1.訓練目標自評(100%)	【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【國際教育】 【性別平等】

第二學期

週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-4	2/11~3/4	1.對練、品勢專項體能強化	1.對練、品勢體能強化(柔軟度、爆發力、肌耐力)	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(50%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
5-8	3/7~4/1	1.比賽準備計畫	1.對練綜合(技術、戰術)加強 2.對練模擬實戰練習 3.品勢綜合(技術、熟練)加強 4.品勢模擬實戰練習	1.個人專項體能表現(35%) 2.個人專項技術能力(35%) 3.對打能力(30%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
9-12	4/4~4/29	1.賽前準備	1.對練、品勢競賽規則教育 2.對練專項技術熟練 3.品勢專項技術熟練	1.個人專項體能表現(35%) 2.個人專項技術能力(35%) 3.對打能力	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】

				(30%)	
13-16	5/2~5/27	1. 賽後檢討修正	1. 對練動作、技術修正 2. 品勢動作技術呈現修正	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 對打能力(30%) 4. 參加__賽事(30%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
17-20	5/30~6/24	1. 對練、品勢個別化加強	1. 對練專項技術加強(腳步、戰術選擇) 2. 品勢專項技術加強(動作精準度、穩定度)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 對打能力(30%)	【人權教育】 【品德教育】 【性別平等】
21	6/27~6/30	1. 學期目標回顧檢討 2. 環境大整潔	1. 影片回顧 2. 訓練目標自評 3. 訓練環境整潔	1. 訓練目標自評(60%) 2. 教練評(40%)	【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【性別平等】 【環境教育】

參、校訂課程彈性學習課程計畫

110 學年體育班彈性學習課程計畫（表四）

課程名稱	體育專業(田徑)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☒ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 3 節 共 120 節
設計理念	透過田徑專長課程，學習到專業體能訓練、專長各項技術能力，可以使學生在對外競賽中發揮最佳實力，甚至訓練過程中，也學到品德、安全、尊重他的觀念		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異		
學習重點	學習表現	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	
	學習內容	P-IV-A3 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階已技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	
課程目標	一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、在心理訓練方面:藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務	能完成個人綜合技術與應用，提高運動表現，並能於比賽中取得良好成績		

(總結性評量)				
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第4-8週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第9-12週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習 3. 選手心理訓練	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第13-16週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習 3. 選手心理訓練	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 培養專項運動的心理特質	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第17-20週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 認識田徑基本觀念，講解基本規則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
第2學期	第1-4週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習 3. 技術訓練 4. 心理技能訓練 5. 戰術訓練	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 模擬技術訓練 4. 培養重視訓練效果的特質 5. 戰術認知訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第4-8週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習 3. 技術訓練 4. 心理技能訓練 5. 戰術訓練	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 模擬技術訓練 4. 培養重視訓練效果的特質 5. 戰術認知訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第9-12週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習 3. 技術訓練 4. 心理技能訓練 5. 戰術訓練	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 模擬技術訓練 4. 培養重視訓練效果的特質 5. 戰術認知訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第13-16週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練 3. 認識田徑基本觀念，講解基本規則	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第17-20週	1. 肌力訓練 2. 基本動作學習	1. 重量訓練、腹背肌訓練、藥球訓練 2. 馬克操訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)

		3. 認識田徑基本觀念，講解基本規則	
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(40%)： (1)田賽技術(鉛球、鐵餅、標槍) (2)徑賽技術(100、200、400、1500) 2. 競技參賽運動表現(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)田賽技術(鉛球、鐵餅、標槍) (2)徑賽技術(100、200、400、1500) 2. 競技參賽運動表現(40%) 3. 綜合訓練表現(20%)		
教學設施設備需求	田徑場、重量訓練室、標槍、鉛球、鐵餅、欄架等各項器材		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

課程名稱	體育羽球專業(羽球)	課程類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☐ 7年級 ☐ 8年級 ☒ 9年級	節數	每週3節 共120節
設計理念	過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力		
核心素養具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力 ☒ 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中 ☒ 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係 ☒ 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗 ☒ 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會 ☒ 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養 ☒ 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊		

		重與欣賞其間的差異		
學習重點	學習表現	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等		
	學習內容	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧		
課程目標		一、在體能訓練方面:養成各項基本體能的標準動作，提升個人基礎體能狀態，進而增強專項體能。 二、在技術訓練方面:培養基本動作，扎實基本技巧，發展個人與小組合作的技術能力。 三、在戰術訓練方面:透過專項運動的戰術訓練，能夠有效地在比賽中執行，運用適宜。 四、在心理訓練方面:藉由學習各種心理技能的方法，發展適合專項運動之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		一. 要學會各項基本動作. 包括(步伐. 揮拍. 體能. 重訓) 二. 要能完成單. 雙打的比賽觀念及各項戰術……		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性量)]
第1學期	第1-4週	1. 基本步法練習 2. 基本揮拍練習 3. 體能訓練	1. 基本體能訓練 2. 基本動作訓練 3. 溝通學習觀念 4. 設定選手目標	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第5-8週	1. 基本球練習 2. 壓平球 3. 挑球 4. 重量訓練	1. 體能訓練 2. 複習基礎訓練 3. 漸進式重量訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第9-12週	1. 基本球練習 2. 長球 3. 放小球 4. 體能訓練	1. 基本體能訓練 2. 基本球訓練 3. 長球 挑球 訓練 4. 選手各基本動作測驗	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第13-16週	1. 基本球練習 2. 掃平球 3. 殺球. 切球 4. 重量訓練	1. 綜合訓練 2. 基本動作訓練 3. 練習戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第17-20週	1. 綜合球路練習 2. 戰術. 比賽 3. 檢討與討論	1. 綜合球路訓練 2. 組合球訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練 5. 討論選手優缺點及心得感想	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
第	第	1. 複習基本步法練習	1. 複習體能訓練	1. 個人專項體能表(35%)

2 學 期	1-4 週	2. 複習基本揮拍練習 3. 加強基本體能練習	2. 複習基本動作訓練 3. 培養選手認真學習觀念 4. 重量訓練	2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第 5-8 週	1. 基本球練習 2. 組合球練習 3. 戰術練習 4. 重量訓練	1. 綜合體能訓練 2. 綜合球技訓練 3. 模擬戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第 9-12 週	1. 重點球路訓練 2. 體能訓練	1. 基本動作訓練 2. 基本球路訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手各基本動作測驗	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第 13-16 週	1. 強化心理素質訓練 2. 重量訓練	1. 切球 殺球 訓練 2. 防守球訓練 3. 重量訓練 4. 選手心理輔導	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
	第 17-20 週	1. 綜合球路測驗 2. 戰術. 比賽 3. 檢討與討論	1. 綜合體能訓練 2. 各項球路訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理建設訓練 5. 討論選手優缺點及心得感想	1. 個人專項體能表(35%) 2. 個人專項技術能(35%) 3. 綜合訓練表現(30%)
議題融入		☒ 品德 ☐ 性別 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☒ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☒ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☒ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 (1)個人技術(20%)： (2)學習態度(30%) (3)基本禮節(30%) (4)競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 (1)個人技術(20%)： (2)學習態度(30%) (3)基本禮節(30%) (4)競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求		羽球練習場、訓練用球、重量訓練室、操場		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內教師
備註		以實際操作環境及氣候,如有變化,會適時更動訓練		

課程名稱	體育專業(拳擊)	課程 類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☒ 8 年級 ☒ 9 年級	節數	每週 3 節 共 120 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量,可以使學生在專項體能表現、專項技術能力攻擊與防衛之手法及套路整合與應用等,各方面均能有效地提昇運動競技能力		
核心素養 具體內涵	☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度,展現自我運動潛能,探索自我價值與生命意義,並積極實踐		

		☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力 ☒ 體-J-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		
學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用 競賽 規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉 與運用 各種心理 知識 於專項訓練與競賽情境中，處理		
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-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		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人攻擊與防衛之手法及套路整合與應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	1. 腳步移動 2. 協調運動	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第4-8週	1. 直拳與腳步配合 2. 綜合體能	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第9-12週	1. 空拳訓練 2. 沙袋打擊 3. 徒手肌力訓練 4. 抗打訓練	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第13-16週	1. 體能訓練 2. 閃躲訓練 3. 限制對打訓練	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰對打能力 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 對打能力(30%) 4. 參加__賽事(30%)
	第17-20週	1. 槓鈴訓練 2. 沙袋打擊強化 3. 限制打擊訓練	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰對打能力 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 對打能力(30%) 4. 參加__賽事(30%)
第	第	1. 直拳與腳步訓練	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現 35%)

2 學期	1-4 週	2. 協調訓練 3. 抗打訓練 4. 限制對打訓練	2. 個人技術訓練 3. 選手心理訓練	2. 個人專項技術能力(35%) 3. 對打能力(30%)
	第 4-8 週	1. 閃躲與鉤拳訓練 2. 徒手肌力訓練 3. 體能訓練	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第 9-12 週	1. 鉤拳與上擊拳組合 2. 槓鈴訓練 3. 沙袋打擊訓練	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現 35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 對打能力(30%)
	第 13-16 週	1. 空拳訓練 2. 沙袋打擊 3. 實戰對打訓練	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰對打能力 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 對打能力(30%) 參加__賽事(30%)
	第 17-20 週	1. 體能訓練 2. 實戰對打訓練 3. 打擊教練靶	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰對打能力 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 對打能力(30%) 4. 參加__賽事(30%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☒ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【上學期】 1. 個人技術(30%)： (1) 抗打能力 (2) 閃躲能力 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%) 【下學期】 1. 個人技術(30%)： (1) 迎擊攻擊 (2) 反擊攻擊 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動表現(30%)		
教學設施 設備需求		拳擊手套、沙包、教練靶、拳擊擂台、重量訓練器材		
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註				

課程名稱	體育專業(跆拳道)	課程 類別	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程 ☐ 社團活動與技藝課程 ☒ 特殊需求領域課程 ☐ 其他類課程
實施年級	☒ 7 年級 ☐ 8 年級 ☐ 9 年級	節數	每週 3 節 共 120 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力攻擊與防衛之手法及套路整合與應用等，各方面均能有效地提昇運動競技能力		

核心素養 具體內涵		☒ 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐 ☒ 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題 ☒ 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力 ☒ 體-J-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
學習 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 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 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中
	學習 內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-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
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。
表現任務 （總結性評量）		能完成個人攻擊與防衛之手法及套路整合與應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績

學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	1. 基本動作練習 2. 基本體能	1. 踢擊(前抬腳、前踢、下壓) 2. 品勢(基本防禦、步伐) 3. 肌力、肌耐力、柔軟度	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第4-8週	1. 踢擊動作練習 2. 品勢成套練習	1. 踢擊(旋踢、滑步旋踢、空中兩段旋踢) 2. 品勢(太極一章、太極二章)	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第9-12週	1. 踢擊動作練習 2. 品勢成套練習	1. 踢擊(後踢、上步後踢、跳後踢) 2. 品勢(太極三章、太極四章)	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第13-16週	1. 踢擊動作練習 2. 品勢成套練習	1. 踢擊(後旋、上步後旋、跳後旋) 2. 品勢(太極五章、太極六章)	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第	1. 踢擊動作練習	1. 對練腳步結合踢擊(攻擊、反擊)	1. 個人專項體能表現(50%)

	17-20週	2. 品勢成套練習	2. 品勢(太極七章、太極八章)	2. 個人專項技術能力(50%)
第2學期	第1-4週	1. 對練、品勢專項體能強化	1. 對練、品勢體能強化(柔軟度、爆發力、肌耐力)	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%)
	第4-8週	1. 比賽準備計畫	1. 對練綜合(技術、戰術)加強 2. 對練模擬實戰練習 3. 品勢綜合(技術、熟練)加強 4. 品勢模擬實戰練習	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 競賽表現能力(30%)
	第9-12週	1. 賽前準備	1. 對練、品勢競賽規則教育 2. 對練專項技術熟練 3. 品勢專項技術熟練	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 競賽表現能力(30%)
	第13-16週	1. 賽後檢討修正	1. 對練動作、技術修正 2. 品勢動作技術呈現修正	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 參加____賽事(40%)
	第17-20週	1. 對練、品勢個別化加強	1. 對練專項技術加強(腳步、戰術選擇) 2. 品勢專項技術加強(動作精準度、穩定度)	1. 個人專項體能表現(35%) 2. 個人專項技術能力(35%) 3. 對打能力(30%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☒ 法治 ☒ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☐ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☒ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☒ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(60%)： (1)對練組:足技基本動作 (2)品勢組:太極一到八章 2. 競技參賽運動表現(40%) 【下學期】 1. 個人技術(60%)： (1)對練組:比賽技術、戰術表現 (2)品勢組:比賽技術表現 2. 競技參賽運動表現(40%)			
教學設施設備需求	速度靶、方形靶、麗波墊、登高墊			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材		師資來源	校內
備註				

肆、附件

- 一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)
- 二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)
- 四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)
- 五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

屏東縣立崇文國民中學體育班發展委員會組織要點

109 年 8 月 28 日期初校務會議通過

108 年 6 月 21 日體育班發展委員會通過

壹、依據：本校體育發展委員會（以下簡稱本會）組織要點，依據教育部 109 年 3 月 31 日臺教授體部字第 1090010683B 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。

貳、目的：為發展本校體育，落實學校體育教學及活動，帶動學校運動風氣，養成終身運動習慣，並提昇學校整體運動水準，進而發掘優秀運動人才。

參、任務：

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

二、訂定學生對外出賽限制：內容包括訂定課業成績出賽基準及審議每學年度出賽、培訓計畫。

三、督導運動訓練。

四、審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

五、審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

六、辦理體育班校內自我評鑑。

七、其他有關體育班發展事項。

肆、組織成員：本組織成員共 13 人，由校長擔任主任委員，其餘委員，由相關行政人員、專任運動教練、體育班教師代表及家長代表派（聘）兼任之；定期召開會議，策劃、推動並檢討全校各項體育工作，專任運動教練及體育班教師人數，應占委員總數三分之一以上；任一性別委員人數應占委員總數三分之一以上。

一、主任委員：校長。

二、委員：

（一）各處室主任。

（二）體育組長。

（三）各年級體育班教師代表。

（四）家長代表。

（五）專任運動教練。

伍、會議：每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

陸、本要點經校務會議通過，奉校長核定後實施，修正時亦同。

附件二

屏東縣立崇文國民中學體育班發展委員會工作小組職掌表

職 稱		負責人員	工作職掌
主任委員		校 長	督導體育班發展與運作
委員		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	委員兼 工作組長	體育組長	綜理體育班各項發展與運作事務
課程規劃及 課業輔導組	委員兼 工作組長	教務主任	負責課程規劃及課業輔導事務
	組員	教學組長 領域教師代表	1.研議整體課程規劃 2.研議學生對外出賽限制（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） 3.辦理課程發展、教學實施、學習評量與應用、教學資源及教師專業發展等事宜 4.辦理課業輔導及補救教學事宜
訓練規劃及 競賽督導組	委員兼 工作組長	學務主任	負責訓練規劃及競賽督導事務
	組員	總務主任 體育組長 事務組長 各隊教練	1.體育專業課程（包括運動防護、運動禁藥、運動競技訓練及其他基礎運動科學內容）實施及督導 2.專項運動訓練規劃、執行及檢核 3.對外參賽規劃、執行及檢核 4.運動傷害防護工作規劃、執行及檢核 5.體育專業課程所需場地、空間及設備檢修維護及更新
生活輔導及 進路規劃組	委員兼 工作組長	輔導主任	負責生活輔導及進路規劃事務
	組員	生教組長 體育班導師 各隊教練 輔導教師	1.建立學生資料檔案，並追蹤輔導 2.安排學習生活，提供課業、生活及生涯輔導 3.日常生活常規教育規範及輔導 4.班級經營理念宣導 5.心理輔導及壓力調適 6.提供升學進路及職涯發展諮詢
招生規劃及 評鑑檢核組	委員兼 工作組長	學務主任	負責招生規劃及評鑑檢核事務
	組員	註冊組長 體育組長 各隊教練	1.規劃招生簡章及相關試務作業 2.變更專長種類、轉班，或轉介其他學校相關事務 3.辦理訪視評鑑相關事宜

屏東縣立崇文國民中學體育班發展委員會委員名單

序號	職 稱	職 務	姓 名	性 別
1.	主任委員	校 長	陳作忠	男
2.	委員	學務主任	邱灼華	女
3.	委員	體育組長	塗之侑	女
4.	委員	教務主任	林上智	男
5.	委員	總務主任	吳明耀	男
6.	委員	輔導主任	謝如珊	女
7.	委員	七年級體育班教師代表	林文心	女
8.	委員	八年級體育班教師代表	陳宗揚	男
9.	委員	九年級體育班教師代表	黃瀨菽	女
10.	委員	專任運動教練（拳擊）	林源	男
11.	委員	專任運動教練（羽球）	林萬宗	男
12.	委員	專任運動教練（田徑）	塗之侑	女
13.	委員	家長代表	林銀財	男

附件三

屏東縣立崇文國民中學體育班課程規劃小組組織要點

110 年 6 月 23 日體育發展委員會討論

壹、依據：本校「體育班發展委員會組織要點」制定之。

貳、目的：依本校發展運動特色規劃體育專業、部訂及校訂課程，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、規劃體育班專業課程、部訂課程及校訂課程之編排。
- 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、其他體育班相關課程發展事宜。

肆、組織成員：

- 一、行政人員：教務主任、學務主任、體育組長、總務主任、輔導主任。
- 二、體育班導師三人。
- 三、體育班授課教師代表一人。
- 四、專任運動教練四人。
- 五、體育班家長代表一人。
- 六、體育班學生代表一人。
- 七、以上成員共 14 人。

伍、每學期召開一次會議，必要時得召開臨時會議。

陸、本要點經本校「體育班發展委員會」審訂、校長核定後實施，修正時亦同。

屏東縣立崇文國民中學體育班課程規劃小組名單

序號	職 稱	職 務	姓 名	性 別
14.	委員	學務主任		
15.	委員	體育組長		
16.	委員	教務主任		
17.	委員	總務主任		
18.	委員	輔導主任		
19.	委員	七年級體育班導師		
20.	委員	八年級體育班導師		
21.	委員	九年級體育班導師		
22.	委員	體育班授課教師代表		
23.	委員	專任運動教練（拳擊）		
24.	委員	專任運動教練（羽球）		
25.	委員	專任運動教練（跆拳道）		
26.	委員	體育班家長代表		
27.	委員	體育班學生代表		

屏東縣立崇文國中 109 學年度第四次體育班發展委員會會議

會議時間：110 年 6 月 23 日(星期四)12 時 40 分

會議地點：視訊會議

出席人員：如簽到表

一、主席致詞：

各位委員午安!有關體育班 110 學年度課程計畫相關事務，今天藉由線上視訊會議來討論，現在請學務處說明。

二、提案討論：

(一) 轉知縣府函文通知，〈高級中等以下學校運動代表隊訓練注意事項〉第三點修正規定(訓練時數、公假日數及球員休養期)：

1. 運動代表隊學生每日訓練時數得依運動種類、訓練強度、內容及週期等，由各校自行訂定合理時數，國民小學、國民中學，每日訓練時數，至多以三小時為限；高級中等學校，每日訓練時數，至多以三小時為原則，避免過度訓練及運動傷害。
2. 代表學校參加校外競賽，每學年以三十日為限。但國家代表隊培訓或因賽程需求，檢具出賽計畫及課業輔導計畫報各該主管機關同意者，不在此限。
3. 培訓及出賽，應請公假；其請公假日數併同其他假別總日數，不得逾每學年上課日數三分之一。
4. 高級中等以下學校以每學期期末考當週及前一週為休養期，休養期間不訓練、不比賽，以利選手充分休息，並兼顧課業。

決議：110 學年教練在安排學生訓練時間及出賽時間時，要遵守上述規定。

(二) 〈體育班課程規劃小組組織要點〉之審訂。

決議：一致無異議通過。

(三) 本校 110 學年七~九年級體育班運動專業、部訂及校訂課程之規劃。

決議：通過學務處所提之規劃表。

(四) 請各位導師及教練依〈109 學年度高級中等以下學校體育班自我評鑑作業〉規定，於 7 月 18 日前上網協助填報各項資料。

決議：體育班導師及教練按時上網填報。

三：臨時動議：

(一) 因 7 月 2 日前要審查體育班專長課課程計畫，故下週一中午召開第五次體發會議。

決議：一致同意。

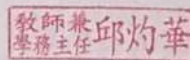
(二) 為開會通知及傳送資料方便，擬由學務處設立體發會群組，請所有委員加入。

決議：一致同意

四：散會

承辦人： 

單位主管：



校長：



屏東縣立崇文國民中學 109 學年度體育班發展委員會會議

日期:110.6.23

序號	職 稱	職 務	姓 名	簽到
1.	主任委員	校 長	陳作忠	陳作忠
2.	委員	學務主任	邱灼華	邱灼華
3.	委員	體育組長	塗之侑	塗之侑
4.	委員	教務主任	林上智	林上智
5.	委員	總務主任	吳明耀	吳明耀
6.	委員	輔導主任	謝如珊	謝如珊
7.	委員	體育班教師代表	林文心	林文心
8.	委員	體育班教師代表	陳宗揚	陳宗揚
9.	委員	體育班教師代表	黃靜菽	黃靜菽
10.	委員	專任運動教練（拳擊）	林源	林源
11.	委員	專任運動教練（羽球）	林萬宗	林萬宗
12.	委員	專任運動教練（田徑）	塗之侑	塗之侑
13.	委員	家長代表	林銀財	林銀財

屏東縣立崇文國中 109 學年度第五次體育班發展委員會會議

會議時間：110 年 7 月 02 日(星期五)12 時 40 分

會議地點：線上視訊會議

出席人員：如簽到表。

一、主席致詞：

二、提案討論：

(一)審查 110 學年體育班專長課課程計畫。

決議：委員無異議通過，將交付課發會審核。

(二)審議 110 學年新生體育班導師人選。

決議：委員無異議通過，由何玉馨老師擔任 110 學年體育新生班導師。

三：臨時動議：

無

四：散會

承辦人：教師兼體育組長 塗之侑

單位主管：

教師兼學務主任 邱灼華

校長：

屏東縣立崇文國民中學校校長 陳作忠

屏東縣立崇文國民中學 109 學年度體育班發展委員會議

日期:110.07.02

序號	職 稱	職 務	姓 名	簽到
1.	主任委員	校 長	陳作忠	陳作忠
2.	委員	學務主任	邱灼華	邱灼華
3.	委員	體育組長	塗之侑	之侑
4.	委員	教務主任	林上智	假
5.	委員	總務主任	吳明耀	吳明耀
6.	委員	輔導主任	謝如珊	謝如珊
7.	委員	體育班教師代表	林文心	林文心
8.	委員	體育班教師代表	黃靜菽	黃靜菽
9.	委員	體育班教師代表	陳宗揚	陳宗揚
10.	委員	專任運動教練（拳擊）	林源	林源
11.	委員	專任運動教練（羽球）	林萬宗	假
12.	委員	專任運動教練（田徑）	塗之侑	之侑
13.	委員	家長代表	林銀財	假

附件五

屏東縣崇文國中 110 學年度課程發展委員會

第二次會議紀錄

一、時間：110 年 7 月 9 日(五) 09 時 00 分

二、地點：meet 線上會議

三、主席：校長/陳作忠

紀錄：教學組長/陳炫如

四、出席人員：課程發展委員會委員

陳作忠校長、林上智主任、謝如珊主任、邱灼華主任、吳明耀主任、
洪國智主任、陳冠華組長、陳炫如老師、邱士洋組長、塗之侑組長、
劉嫻嫻老師、鄭淑玲老師、陳宗揚老師、謝羽榛老師、吳俊瑩老師、
何玉馨老師、林萬宗老師、莊鎧宏老師、林銀財會長

五、業務報告

(一)感謝新學年度各位領域召集人如期完成課程計畫，新課綱即將進入第三年，希望各領域皆能繼續合作完成階段性及長遠性課程發展計畫。

六、討論事項

提案一：審查 110 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說明：

針對本學期課程計畫內容(含混齡)，提請討論。

決議：照案通過。

部訂課程：110 學年度第一學期&110 學年度第二學期依各領域所撰寫之課程計畫內容落實正常化教學，並於學年度期末領域會議中提出課程實施評鑑，檢視課程實施之成效。

提案二：審查本校 110 學年度特殊教育課程計畫，提請討論。

說明：

1、依據「十二年國民基本教育課程綱要」明訂各校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。另查，依屏東縣政府 105 年 6 月 15 日屏府教特字第 10519554900 號函之說明二「校內課程發展委員會應納入特殊教育教師

代表，並將特殊教育課程納入學校課程計畫審議會議中。」

2、請學校課發會委員檢視如下事項

(1)特教學生基本資料及學習內容。

(2)特教教師所送課表結束是否達法定授課節數。

(3)授課課表與課程計畫一致。

決 議：照案通過。

提案三：審查本校 110 學年度體育班課程，提請討論。(無則免)

說 明：針對本學期藝術才能班/體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

決 議：照案通過。

案由四：有關本校自 110 學年度起每學期定期評量次數調整一案，提請討論。(無則免)

說 明：針對本校每學期定期評量次數調整為二次，公告周知，並向家長充分說明。

決 議：本校課發會委員一致決議維持每學期定期評量三次。

七、臨時動議：

八、散會：10 時 30 分

教學組長： 陳炫如

教務主任： 林上智

校長： 陳作忠

教師兼
教學組長 陳炫如

教師兼
教務主任 林上智

屏東縣立南榮
國民中學校長 陳作忠