

屏東縣立崇文國民中學

115 學年度體育班課程計畫

屏府教體字第 1158003293 號審查通過

中 華 民 國 1 1 5 年 7 月 2 3 日

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 ☒ 非山非市 ☐ 偏遠 ☐ 特偏 ☐ 極偏		
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	黃慧瑄校長		E-mail	P7701864.1@gmail.com		
教務(導)主任	洪國智主任		E-mail	steven611231@hotmail.com		
編制內教師數						
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		9	218		
	技藝專班		0	0		
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教 班		1	7		
	藝術才能班		0	0		
	體育班	發展項目	3	45		
		1.田徑 2.拳擊 3.跆拳道				
	總計		13	270		
<u>非集中式</u> 特殊類型班級	分散式資源 班	身心障礙類	1	27		
		資賦優異類	0	0		
		身心障礙類	0	0		

	巡迴輔導班	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		
			本土語文	1	1	0		
		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		1	1	2		
		健康與體育	健康	1	1	1		
			教育					

貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫 (表三)

115學年度7年級體育專業領域【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	8/31~9/11	課程介紹 基本體能	1.田徑基本規則(1節) 2.體能循環(2節) 3.核心訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	9/14~9/25	馬克操	1.學習基本步伐(2節) 2.基礎肌力訓練(3節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	9/28~10/9	短距離	1.短跑的基本知識(姿勢、起跑技巧)(2節) 2.起跑姿勢與發力技巧(3節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

7	10/12~10/16	(段考週)	1.增強式訓練(2節) 2.意象訓練(2節) 3.核心肌群訓練(1節)	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	10/19~10/30	賽前模擬比賽	1.動態操(1節) 2.模擬比賽環境(3節) 3.恢復訓練(輕鬆慢跑、拉伸)(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	11/2~11/13	全中錦	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	11/16~11/20	戰術訓練 心理訓練	1.賽後檢討(2節) 2.擬定目標(2節) 3.球類運動(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	11/23~11/27	(段考週)	1.心肺耐力訓練(2節) 2.核心肌群(1節) 3.小肌群訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	11/30~12/11	體能訓練及技術	1.動態操(0.5節) 2.基本體能訓練(1節) 3.協調訓練(1.5節) 4.核心肌群訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	12/14~12/25	接力	1.動態操(1節) 2.傳接練習(1節) 3.起跑傳接(1節) 4.肌力訓練(1節) 5.恢復訓練(輕鬆慢跑、拉伸)(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	12/28~1/8	欄架	1.欄架操(1節) 2.基本技術跨越(2節) 3.基本跨欄訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	1/11~1/15	段考週	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/18~1/22	全面性體能	1.馬克操練習(1節) 2.欄架練習(1節) 3.核心加強(1節) 4.阻力跑(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
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	2/8~2/19	專項訓練	賽前模擬比賽(5節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

3	2/22~2/26	港都盃	以賽代訓（5節）	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
4-5	3/1~3/12	標槍	1.學習持槍及握槍方法(1節) 2.原地擲標槍練習(2節) 3.擲步腳練習(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	3/15~3/19	鐵餅	1.握球方法、球感訓練 (1節) 2.原地擲鐵餅練習(2節) 3.原地跳投擲鐵餅練習 (2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	3/22~3/26	段考週)	1.運動技術多媒體分析(1節) 2.專項配速的重要性(2節) 3.各專項競賽規則(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	3/29~4/9	賽前模擬比賽	1.模擬比賽環境(4節) 2.恢復訓練（輕鬆慢跑、拉伸）(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	4/12~4/23	全中運	1.欄架基本(2 節) 2.調整專項技術(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	4/26~4/30	比賽期後的調整與心理	1.柔軟操/按摩(1節) 2.法特雷克(2節) 3.賽後影片分析(1節) 4.比賽優缺點解析(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	5/3~5/7	(段考週)	1.校園越野跑(2節) 2.小肌群訓練(2節) 3.敏捷訓練(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	5/10~5/21	體能訓練及技術	1.基本體能訓練(2節) 2.協調訓練(2節) 3.核心肌群訓練(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

16-17	5/24~6/4	中長跑距離	1.持續跑練習(2節) 2.間歇跑練習(2節) 3.肌力訓練(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	6/7~6/18	測驗	各專項測驗	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】
20-21	6/21~7/2	段考週	1.心肺耐力(2節) 2.運動傷害防護課程(2節) 3.運動禁藥課程(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

115學年度 8 年級體育專業領域【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	8/31~9/11	基礎肌力訓	1.輕重量訓練(2 節) 2.核心肌群訓練(2 節) 3.敏捷訓練(1 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	9/14~9/25	1.基本專項加強 2.基礎速度練習	1.專項技術補強(3 節) 2.步頻與步幅訓練(1 節) 3.起跑訓練 (1 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	
5-6	9/28~10/9	進階體能訓練	1.徒手體能訓練(2 節) 2.藥球訓練(2 節) 3.懸吊訓練(1 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	10/12~10/16	段考週	1.欄架基本操(1 節) 2.心肺耐力(2 節) 3.馬克操A、B運用(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

8-9	10/19~10/30	專項技術訓練	1.柔軟度訓練(1 節) 2.無氧訓練(2 節) 3.拉力繩訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	11/2~11/13	全中錦	1.賽前模擬比賽(4 節) 2.心理建設(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	11/16~11/20	戰術訓練 心理訓練	1.賽後檢討(2節) 2.擬定目標(2節) 3.球類運動(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	11/23~11/27	段考週	1.核心肌群訓練(2節) 2.心肺耐力訓練(2節) 3.小肌群訓練(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	11/30~12/11	競走	1.學習直腿動作(1節) 2.學習雙支撐動作(2 節) 3.短距離練習競走(2 節)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	12/14~12/25	各專項訓練(一)	1.藥球訓練(1 節) 2.速度訓練(2 節) 3.分項專項訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	12/28~1/8	各專項訓練(二)	1.敏捷訓練(1 節) 2.增強式訓練(2 節) 3.分項專項訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	1/11~1/15	段考週	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/18~1/22	測驗	1.馬克操練習(1 節) 2.欄架練習(1 節) 3.核心加強(1 節) 4.越野跑(2 節)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
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	2/8~2/19	專項訓練	各項目賽前模擬比賽 (5節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	2/22~2/26	港都盃	以賽代訓賽(5節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
4-5	3/1~3/12	進階專項技術 練習	1.欄架基本動作(1 節) 2.馬克基本動作(1 節) 3.起跑訓練(2 節) 4.核心訓練(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	3/15~3/19	進階肌力訓練	1.增強式爆發力訓練 (2節) 2.重量訓練(2節) 3.柔軟度、按摩加強(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	3/22~3/26	段考週	1.欄架基本操(1 節) 2.心肺耐力(2 節) 3.馬克操A、B運用(2 節)	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	3/29~4/9	賽前各專項訓練	1.意象訓練(1節) 2.配速訓練(2節) 3.模擬比賽(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	4/12~4/23	比賽期的戰術 (全中運)	1.欄架基本(2 節) 2.調整專項技術(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	4/26~4/30	比賽期後的調 整與心理	1.柔軟操/按摩(1節) 2.法特雷克(2節) 3.賽後影片分析(1節) 4.比賽優缺點解析(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	5/3~5/7	段考週	1.有氧耐力(2節) 2.核心訓練(2節) 3.球類活動(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	5/10~5/21	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	1.賽後按摩放鬆(1節) 2.賽後影片分析(2節) 3.基本體能訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	5/24~6/4	認識運動傷害 體能訓練	1.運動傷害訪護課程 (2節) 2.敏捷訓練(1節) 3.協調訓練(1節) 4.肌力訓練(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

18-19	6/7~6/18	測驗	各專項測驗	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】
20-21	6/21~7/2	段考週	1.心肺耐力(2節) 2.運動傷害防護課程(2節) 3.運動禁藥課程(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

115學年度 9 年級體育專業領域【田徑】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	8/31~9/11	加強基本馬克動作 體能訓練	1.馬克操 A、B(1 節) 2.循環體能(1 節) 3.小欄架訓練(1節) 4.懸吊訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3-4	9/14~9/25	加強基本專項技術動作	1.欄架基本(1 節) 2.技術補強(2 節) 3.專項技術訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	9/28~10/9	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	1.技術輔助訓練(1節) 2.技術重量訓練(1節) 3.速度訓練(1節) 4.模擬訓練(2節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	10/12~10/16	段考週	1.欄架基本操(1 節) 2.心肺耐力(2 節) 3.敏捷訓練(2 節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	10/19~10/30	1.進階專項技術練習 2.專項心理訓練	1.模擬比賽訓練(3節) 2.意象訓練(1節) 3.心理建設(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	11/2~11/13	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 (全中錦)	1.技術狀況調整 (2 節) 2.調整專項技術(3節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	11/16~11/20	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	1.速耐力(1 節) 2.間歇訓練(2 節) 3.重量加強(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	11/23~11/27	段考週	1.核心肌群訓練(1節) 2.心肺耐力訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%)	【性別平等】 【人權教育】

			3.小肌群訓練(1節)	3.綜合技術應用(40%)	【安全教育】
14-15	11/30~12/11	加強基本專項技術動作	1.欄架基本(1節) 2.技術補強(1節) 3.專項技術訓練(2節) 4.重量訓練(2節) 5.間歇跑訓練(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	12/14~12/25	體能訓練	1.坡道訓練(2節) 2.增強式訓練(3節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	12/28~1/8	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	1.技術輔助訓練(1節) 2.技術重量訓練(1節) 3.速度訓練(2節) 4.模擬訓練(1節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	1/11~1/15	段考週	1.有氧耐力(2節) 2.核心訓練(2節) 3.球類活動(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/18~1/22	測驗	各專項測驗	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
1-2	2/8~2/19	專項訓練	賽前模擬比賽 (5節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	2/22~2/26	港都盃	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
4-5	3/1~3/12	有氧體能	1.12分鐘跑(1節) 2.輕重量訓練部調整(3節) 3.速耐力訓練(1節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	3/15~3/19	速度加強期	1.欄架基本(1節) 2.專項技術細部調整(3節) 3.速耐力訓練(1節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

7	3/22~3/26	段考週	1.爆發力訓練(2節) 2.速度訓練(3節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	3/29~4/9	(一)各部技術調整期	1.專項技術速度(2節) 2.模擬比賽、分析比賽策略(1節) 3.壓力管理與比賽心準(1節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	4/12~4/23	(二)各部技術調整期	1.專項技術訓練(2節) 2.模擬比賽、分析比賽策略(1節) 3.壓力管理與比賽心準	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	4/26~4/30	比賽期 賽後放鬆期	1.賽後調整/放鬆(1節) 2.藥球前拋後拋(2節) 3.比賽優缺點解析(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	5/3~5/7	段考週	1.有氧耐力(2節) 2.核心訓練(2節) 3.球類活動(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	5/10~5/21	基礎體能 心理技能	1.心理建設(2節) 2.球類運動(2節) 3.運動傷害治療(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	5/24~6/4	基礎體能	1.肌力訓練(2節) 2.循環訓練(2節) 3.運動傷害治療(1節)	1.專項體能表(30%) 2.專項技術能(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	6/7~6/18	測驗	各專項測驗	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】
20-21	6/21~7/2	段考週	1.心肺耐力(2節) 2.運動傷害防護課程(2節) 3.運動禁藥課程(1節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

115學年度_7年級體育專業領域【拳擊】教學重點、教學進度及評量方式總表

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

1	第一週 8/31~9/4	禮節與常規 說明、專項 體能	1. 生活常規(1節) 2. 學習與禮節規定(1 節)	1. 個人技術(40%) 2. 對打能力(30%) 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	第二週 9/7~9/11	基本動作技 術	基本動作拳擊 1. 拳擊步伐前後(4節) 2. 左右直拳(4節)	1. 個人技術(40%) 2. 對打能力(30%) 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	第三週 9/14~9/18	綜合基本技 術(一)	基本動作綜合拳擊練 1. 左右連擊出拳(4節) 2. 直拳與腳步組合(4 節)	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	第四週 9/21~9/25	綜合基本技 術(二)	基本動作綜合拳擊練 習 1. 閃躲律動(4節) 2. 閃躲出拳(4節)	1. 個人技術(40%) 2. 對打能力(30%) 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	第五週 9/28~10/2	強化基本拳 擊技術(一)	基本動作綜合拳擊練 習(一)-手靶 1. 左直拳(2節) 2. 右直拳(2節) 3. 左右出拳(4節)	1. 個人技術(40%) 2. 對打能力(30%) 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	第六週 10/5~10/9	強化基本拳 擊技術(二)	基本動作綜合拳擊練 習(二)- 打擊手靶 1. 左右出拳(3節) 2. 直拳與腳步組合(5 節)	1. 個人技術(40%) 2. 對打能力(30%) 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	第七週 10/12~10/16 (段考 週)	攻擊觀念 觀念與應用	主動選手之攻擊動作 運用(一) 1. 迎擊出拳(4節) 2. 閃躲出拳(2節) 3. 溫習功課(2節)	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	第八週 10/19~10/23	反擊觀念	被動選手之攻擊動作 運用(一)	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%)	【人權教育】 【性別平等】

			1. 反擊攻擊(4節) 2. 波拳攻擊(4節)	3. 競技參賽運動表現(30%)	【生命教育】 【法治教育】
9	第九週 10/26~10/30	攻擊觀念	主動選手之攻擊動作運用 (二) 再強化 1. 迎擊出拳(4節) 2. 閃躲出拳(4節)	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	第十週 11/2~11/6	反擊觀念	被動選手之攻擊動作運用 (二) 更熟練 1. 反擊攻擊(4節) 2. 波拳攻擊(4節)	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	第十一週 11/9~11/13	綜合攻防訓練	被動選手之戰術運用(6節) 頸肌(2節)	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	第十二週 11/16~11/20	綜合攻防訓練	1. 主、被動選手之戰術運用(6節) 2. 核心訓練(2節)	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	第十三週 11/23~11/27 (段考週)	模擬比賽 (一)	1. 實戰經驗-友誼賽(6節) 2. 溫習功課(2節)	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	第十四週 11/30~12/4	影片分析與個人加強	1. 利用影片分析對手型態(4節) 2. 個人專項動作加強(4節)	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	第十五週 12/7~12/11	步法訓練	1. 繩邊訓練(4節) 2. 移位訓練(4節)	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	第十六週 12/14~12/18	步法攻擊訓練	1. 繩邊拳擊訓練(4節) 2. 移位拳擊訓練(4節)	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%) 3. 競技參賽運動	【人權教育】 【性別平等】 【生命教育】

				表現(30%)	【法治教育】
17	第十七週 12/21~2/25	綜合戰術運用(一)	1. 加強攻防觀念 (4節) 2. 模擬比賽情境-簡易(一) (4節)	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	第十八週 12/28~1/1	綜合戰術運用(二)	1. 加強連續拳擊運用(4節) 2. 模擬比賽情境-簡易(二) (4節)	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	第十九週 1/4~1/8	綜合戰術運用(三)	1. 加強對戰觀念(4節) 2. 模擬比賽情境-簡易(三) (4節)	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	第二十週 1/11~1/15 (段考週)	綜合戰術運用(一)	1. 加強攻防觀念 (4節) 2. 模擬比賽情境-簡易(一) (4節)	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	第二十一週 1/18~1/22	步法攻擊訓練	1. 繩邊拳擊訓練(4節) 2. 移位拳擊訓練(4節)	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	第一週 2/18~2/12	規則說明與運用、初階基本動作練習	1. 說明世界拳擊聯盟公布之規則(2節) 2. 綜合基本動作拳擊訓練(6節)	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	第二週 2/15~2/19	下綜合基本動作(一)	基本動作拳擊練習(二) 1. 步伐前後(2節) 2. 步伐左右(2節) 3. 左右直拳(4節)	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	第三週 2/22~2/26	強化基本動作	基本動作拳擊組合練習 1. 左右出拳 (3節) 2. 直拳與腳步組合(5節)	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	第四週 3/1~3/5	戰術觀念	1. 馬克操 (2節) 2. 對身材高矮不同之選手的作戰方法(6節)	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	第五週 3/8~3/12	戰術觀念與應用	1. 跳繩(2節) 2. 對身材高矮不同之選手的拳擊練習(6節)	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	第六週 3/15~3/19	戰術觀念	1. 跳繩(2節) 2. 邊線處理的作戰方法(6節)	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	第七週 3/22~3/26 (段考週)	戰術觀念與應用	1. 跳繩(2節) 2. 邊線處理的拳擊練習(6節)	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	第八週 3/29~4/2	模擬比賽	1. 跳繩(2節) 實戰經驗-友誼賽(6節)	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	第九週 4/5~4/9	動作分析	1. 跳繩(2節) 用影片調整個人優缺點(6節)	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	第十週 4/12~4/16	手部動作	1. 跳繩(2節) 正拳攻擊時機與運用(6節)	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	第十一週 4/19~4/23	綜合動作練習	1. 手腳攻擊的運用(6節) 2. 模擬比賽情境-簡易(四)(2節)	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	第十二週 4/26~4/30	強化戰術的運用時機	1. 慢跑(2節) 處理邊線的拳擊練習(6節)	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	第十三週 5/3~5/7 (段考週)	模擬比賽(二)	1. 自介紹(2節) 2. 經驗-友誼賽(4節) 3. 溫習功課(2節)	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	第十四週 5/10~5/14	動作分析與個人加強	1. 利用影片分析個人動作(4節) 2. 個人專項技術加強(4節)	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	第十五週 5/17~5/21	綜合拳擊訓練(一)	1. 慢跑(2節) 2. 不定向拳擊訓練-手靶(6節)	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	第十六週 5/24~5/28	綜合拳擊訓練(二)	1. 慢跑(2節) 2. 自由打擊訓練-手靶(6節)	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	第十七週 5/31~6/4	綜合戰術運用(四)	1. 慢跑(2節) 主、被動選手之戰術運用(一)(6節)	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	第十八週 6/7~6/11	綜合戰術運用(五)	1. 跳繩(2節) 主、被動選手之戰術運用(二)(6節)	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	第十九週 6/14~6/18	基本動作強化(一)	1. 跳繩(2節)	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%)	【人權教育】 【性別平等】

			2. 個人專項動作加強-正面動作(6節)	3. 競技參賽運動表現(30%)	【生命教育】 【法治教育】
20	第二十週 6/21~6/25 (段考週)	比賽影片戰術檢討	1. 利用影片分析個人動作優缺點(6節) 2. 溫習功課(2節)	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	第二十一週 6/28~7/2 (段考週)	協調動作	1. 跳繩(2節) 2. 利用影片分析個人動作優缺點(2節)	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】

115學年度 8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	第一週 8/31~9/4	(一) 拳擊個人控制	1. 慢跑(2節)	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	第二週 9/7~9/11	(一) 拳擊個人控制及反擊技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 反擊演練(誘導敵人出拳給予反擊)(6節)	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	第三週 9/14~9/18	(一) 拳擊個人控制及反擊技術動作應用	1. 跳繩(1節) 2. 假動作混和反擊演練(誘導敵人出拳給予反擊)(7節)	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	第四週 9/21~9/25	(一) 拳擊個人誘導戰略技術動作應用	1. 跳繩(2節) 2. 假動作(誘導敵人出拳預判拳路同時進行閃躲與出拳)(6節)	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	第五週 9/28~10/2	(一) 拳擊 個人誘導戰略技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 迎擊演練(誘導敵人出拳預判拳路同時進行閃躲與出拳)(6節)	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	第六週 10/5~10/9	(一) 拳擊 個人誘導戰略技術動作應用	1. 跳繩(1節) 2. 假動作混和迎擊演練(誘導敵人出拳預判拳路同時進行閃躲與出拳)(7節)	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	第七週 10/12~10/16 (段考週)	(一) 實戰評量	1. 跳繩(2節) 2. 檢測假動作、反擊、迎擊實戰運用。(6節)	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	第八週 10/19~10/23	(一) 拳擊 個人移動及閃躲技術動作應用	1. 跳繩(2節) 2. 腳步移動(不定律不規則)(6節)	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	第九週 10/26~10/30	(一) 拳擊 個人移動及閃躲技術動作應用	1. 跳繩(2節) 2. 上身搖擺閃躲演練(不定律不規則)(6節)	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	第十週 11/2~11/6	(一) 拳擊 個人移動及閃躲技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 腳步移動混和上身搖擺閃躲演練(不定律不規則)(6節)	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	第十一週 11/9~11/13	(一) 拳擊 個人防守技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 手部防守進攻演練(擋)(6節)	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	第十二週 11/16~11/20	(一) 拳擊 個人防守技術動作應用	1. 跳繩(2節) 2. 手部防守進攻演練(撥)(6節)	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	第十三週 11/23~11/27 (段考週)	(一) 拳擊個人防守技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. -手部防守進攻演練(拉)(6節)	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	第十四週 11/30~12/4	(一)實戰評量	1. 慢跑(2節) 2. 檢測移動、閃躲、手部進攻及防守實戰運用。(6節)	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	第十五週 12/7~12/11	(一)拳擊綜合體能	1. 跳繩(2節) 2. 間歇循環肌力體能(一般體能)(6節)	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	第十六週 12/14~12/18	(一)拳擊綜合體能	1. 慢跑(2節) 2. 間歇循環肌力體能(專項體能)(6節)	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	第十七週 12/21~2/25	(一)拳擊進階綜合體能	1. 慢跑(2節) 2. 沙袋間歇循環體能(6節)	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	第十八週 12/28~1/1	(一)拳擊進階綜合體能	1. 跳繩(2節) 2. 沙袋間歇循環體能(6節)	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	第十九週 1/4~1/8	(一)拳擊進階綜合體能	1. 慢跑(2節) 2. 沙袋間歇循環體能(6節)	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	第二十週 1/11~1/15 (段考週)	(一)拳擊綜合體能	1. 跳繩(2節) 2. 間歇循環肌力體能(一般體能)(6節)	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	第二十一週 1/18~1/22	(一)拳擊綜合體能	1. 跳繩(2節) 2. 實戰分組對抗賽(校外)(6節)	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	第一週 2/18~2/12	(二)拳擊個人進攻技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 頭部上組合拳戰術演練(6節)	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	第二週 2/15~2/19	(二)拳擊個人進攻技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 腹部下組合拳戰術演練(6節)	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	第三週 2/22~2/26	(二)拳擊個人進攻技術動作應用	1. 跳繩(2節) 2. 頭部腹部上下組合拳戰術演練(6節)	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	第四週 3/1~3/5	(二)拳擊個人誘導戰略進階技術動作應用	1. 慢跑(1節) 2. 進攻角度內側戰術演練(針對角度變化尋找防守破口進攻)(7節)	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	第五週 3/8~3/12	(二)拳擊個人誘導戰略進階技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 進攻角度外側戰術演練(針對角度變化尋找防守破口進攻)(6節)	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	第六週 3/15~3/19	(二)拳擊個人誘導戰略進階技術動作應用	1. 慢跑(2節) 2. 進攻角度內外側戰術演練(針對角度變化	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】

			尋找防守破口進攻)(6節)		
7	第七週 3/22~3/26 (段考週)	(二)實戰評量	1. 慢跑(2節) 2. 檢測假動作、反擊、迎擊實戰運用。(6節)	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	第八週 3/29~4/2	(二)拳擊個人閃躲及移動技術實戰應用	1. 慢跑(2節) 2. 模擬主動進攻方採取攻擊方式戰術演練(6節)	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	第九週 4/5~4/9	(二)拳擊個人閃躲及移動技術實戰應用	1. 跳繩(1節) 2. 模擬被動方採取反擊方式戰術演練(7節)	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	第十週 4/12~4/16	(二)拳擊個人閃躲及移動技術實戰應用	1. 慢跑(2節) 2. 模擬指定 AB 角色戰術演練(6節)	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	第十一週 4/19~4/23	(二)拳擊個人防守技術實戰應用	1. 跳繩(2節) 2. 模擬被動進攻方採取反擊方式戰術演練(6節)	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	第十二週 4/26~4/30	(二)拳擊個人防守技術實戰應用	1. 慢跑(2節) 2. 模擬主動進攻方採取攻擊方式戰術演練(6節)	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	第十三週 5/3~5/7 (段考週)	(二)拳擊個人防守技術實戰應用	1. 慢跑(2節) 2. 模擬主動進攻方採取攻擊方式戰術演練(6節)	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	第十四週 5/10~5/14	(二)實戰評量	1. 慢跑(2節) 2. 檢測移動、閃躲、手部進攻及防守實戰運用。(6節)	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	第十五週 5/17~5/21	(二) 拳擊進階 綜合體能	1. 跳繩(2節) 2. 沙袋間歇循環體能 (6節)	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	第十六週 5/24~5/28	(二) 拳擊進階 綜合體能	1. 跳繩(2節) 2. 沙袋間歇循環體能 (6節)	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	第十七週 5/31~6/4	(二) 拳擊 比 賽技術綜合體 能	1. 跳繩(2節) 2. 實戰分組對抗賽(校 內)(6節)	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	第十八週 6/7~6/11	(二) 拳擊 比 賽技術綜合體 能	1. 跳繩(2節) 2. 實戰分組對抗賽(校 內)(6節)	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	第十九週 6/14~6/18	(二) 拳擊 比 賽技術綜合體 能	1. 跳繩(2節) 2. 實戰分組對抗賽(校 外)(6節)	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	第二十週 6/21~6/25 (段考週)	(二) 拳擊 比 賽技術綜合體 能	1. 跳繩(2節) 2. 實戰分組對抗賽(校 內)(6節)	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	第二十一週 6/28~7/2 (段考週)	(二) 拳擊 個人 動作協調	1. 跳繩(2節) 2. 影片欣賞(2節)	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】

115學年度_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	教學重點	評量方式	議題融入

		(教學進度)			
1	第一週 8/31~9/4	肌力訓練	1. 頸肌(2節)	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	第二週 9/7~9/11	協調訓練	1. 跳繩(2節) 2. 腳步的移動 利用繩梯訓練 (4節)	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	第三週 9/14~9/18	心肺練習	1. 跳繩(2節)有氧慢跑 訓練 5000~10000 公尺 訓練(6節)	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	第四週 9/21~9/25	肌力訓練	1. 跳繩(2節) 2. 徒手肌力訓練 手推車訓練、伏地挺身(6節)	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	第五週 9/28~10/2	藥球訓練用	1. 跳繩(2節) 2. 了解手與腰的運(6節)	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	第六週 10/5~10/9	沙袋打擊	1. 馬克操(2節) 2. 增強出拳速度(6節)	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	第七週 10/12~10/16 (段考週)	出拳準度	1. 馬克操(2節) 2. 教練靶練習 強化組合拳(6節)	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	第八週 10/19~10/23	出拳速度	1. 馬克操(2節) 2. 沙袋力量打擊加強 力量 (6節)	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	第九週 10/26~10/30	技術訓練	1. 慢跑(2節) 2. 限制對打訓練(5節) 3. 頸肌(1節)	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	第十週 11/2~11/6	強化肌力	1. 慢跑(2節) 2. 啞鈴訓練(6節)	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	第十一週 11/9~11/13	增強出拳速度	1. 慢跑(2節) 2. 沙袋組合拳打擊(6節)	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	第十二週 11/16~11/20	教練靶練習	1. 慢跑(2節) 2. 增強出拳準度(6節)	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	第十三週 11/23~11/27 (段考週)	有氧的訓練	1. 跳繩(2節) 2. 強化心肺訓練長跑10公里(6節)	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	第十四週 11/30~12/4	技術訓練	1. 跳繩(2節) 2. 限制對打訓練(6節)	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	第十五週 12/7~12/11	啞鈴訓練	1. 慢跑(2節) 強化肌力訓練三角肌/斜方肌(6節)	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	第十六週 12/14~12/18	增強速度	1. 跳繩(2節) 2. 單拳沙袋打擊(6節)	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	第十七週 12/21~2/25	教練靶練習	1. 跳繩(2節) 2. 增強出拳準度(調整動作)(6節)	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	第十八週 12/28~1/1	無氧訓練	強化心肺 1. 跳繩(2節) 400/800衝刺(4節) 3. 頸肌(2節)	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	第十九週 1/4~1/8	實戰對打	1. 跳繩(2節) 2. 腳步(2節) 3. 調整訓練效果(4節)	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	第二十週 1/11~1/15 (段考週)	增強速度	1. 跳繩(2節) 2. 單拳沙袋打擊(6節)	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	第二十一週 1/18~1/22	教練靶練習	1. 跳繩(2節) 2. 增強出拳準度(調整動作)(6節)	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	第一週 2/18~2/12	腳步訓練	1. 跳繩(2節) 2. 腳步(左右轉)移動(6節)	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	第二週 2/15~2/19	拳腳配合	1. 跳繩(2節) 2. 直拳與腳步搭 3. 配出拳(6節)	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	第三週 2/22~2/26	強化背部肌力	1. 跳繩(2節) 2. 啞鈴訓練 (菱形肌/闊背肌) (6節)	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	第四週 3/1~3/5	沙袋打擊	1. 慢跑(2節)	1. 個人技術(30%) 2. 對打能力(40%)	【人權教育】

			2. 增強出拳速度(6節)	3. 競技參賽運動表現(30%)	【性別平等】 【生命教育】 【法治教育】
5	第五週 3/8~3/12	教練靶練習	1. 慢跑(2節) 2. 增強出拳準度(6節)	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	第六週 3/15~3/19	心肺訓練	1. 馬克超(2節) 2. 有氧的訓練10公里(6節)	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	第七週 3/22~3/26 (段考週)	技術訓練	1. 限制對打訓練(4節) 2. 直拳攻擊(4節)	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	第八週 3/29~4/2	教練靶練習	1. 慢跑(2節) 2. 增強鉤拳準度(6節)	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	第九週 4/5~4/9	肌力訓練	1. 慢跑(2節) 2. 啞鈴訓練(二頭肌/三頭肌)(6節)	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	第十週 4/12~4/16	沙袋打擊	1. 跳繩(2節) 2. 增強出拳速度(6節)	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	第十一週 4/19~4/23	基本動作	1. 馬克超(2節) 2. 加強長短拳組合攻擊(6節)	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	第十二週 4/26~4/30	防守能力	1. 做操(2節) 2. 強化抗打擊訓練(擋打/拍打)(6節)	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】

13	第十三週 5/3~5/7 (段考週)	技術訓練	1. 馬克超(2節) 2. 反擊拳訓練(6節)	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	第十四週 5/10~5/14	技術訓練	1. 馬克超(2節) 2. 迎擊拳訓練(6節)	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	第十五週 5/17~5/21	沙袋打擊	1. 跳繩(2節) 2. 加強攻擊能力(6節)	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】 【生命教育】
16	第十六週 5/24~5/28	技術訓練	1. 跳繩(2節) 2. 限制短拳對打訓練(6節)	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	第十七週 5/31~6/4	實戰對打	了解訓練成效(8節)	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】 【生命教育】
18	第十八週 6/7~6/11	調適練習	1. 跳繩(2節) 2. 利用影片分析個人動作優缺點(2節)	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】

115年度 7 年級體育專業領域【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	8/31~9/11	課程介紹 基本體能	1. 對練訓練(1節) 2. 品勢基本(2節) 3. 訓練模式(2節)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

				(40%)	
3-4	9/14~9/25	基本踢擊 體能訓練	1.肌耐力訓練(2 節) 2.踢擊訓練 (3節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	9/28~10/9	爆發力訓練	1.折返跑(2 節) 2.砸藥球訓練1節) 3.反應訓練(1 節) 4.深蹲跳訓練(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	10/12~10/16	(段考週)	1. 肌耐力訓練(2節) 2. 對練訓練(2節) 3. 節奏感訓練(1節)	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	10/19~10/30	全運會	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	11/2~11/13	賽後檢討	1. 賽後檢討 (1 節) 2. 擬定目標(1節) 3. 肌耐力訓練(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	11/16~11/20	旗山盃	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	11/23~11/27	(段考週)	1.跳繩(2 節) 2.繩梯(2 節) 3.有氧舞蹈(1節)	1.跳繩(2 節) 2.繩梯(2 節) 3.有氧舞蹈(4 節)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

14-15	11/30~12/11	反應踢擊訓練	1. 連續踢擊速度(2 節) 2. 主動攻擊 (1 節) 3. 反擊攻擊 (1 節) 4. 節奏變化踢擊(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	12/14~12/25	爆發力訓練	1. 折返跑(1 節) 2. 砸藥球訓練(1 節) 3. 反應訓練(1 節) 4. 深蹲跳訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	12/28~1/8	品勢	1.拉筋訓練(2 節) 2.品勢基本(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	1/11~1/15	段考週	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/18~1/22	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本 (1 節) 2. 對練訓練(2 節) 3. 節奏感訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

第二學期

週次	日期	單元名稱 (教學進度)		評量方式	議題融入
1-2	2/8~2/19	爆發力訓練	1. 折返跑(1 節) 2. 砸藥球訓練(1 節) 3. 反應訓練(1 節) 4. 深蹲跳訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	2/22~2/26	反應踢擊訓練	1. 連續踢擊速度(2 節) 2. 主動攻擊 (1 節) 3. 反擊攻擊 (1 節) 4. 節奏變化踢擊(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

			節)	(40%)	
4-5	3/1~3/12	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本 (1 節) 2. 對練訓練(2 節) 3. 節奏感訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	3/15~3/19	體能訓練	1. 學習跑的基本 動作練習(1節) 2. 長跑訓練 (1 節) 3. 速度間歇跑(1 節) 4. 節奏感訓練(1 節) 5. 速度持續跑(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	3/22~3/26	段考週)	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	3/29~4/9	賽前模擬 比賽	1.模擬比賽 (4節) 2.恢復訓練 (踢擊訓 練 品勢) (1節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	4/12~4/23	全中運	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	4/26~4/30	比賽期後的 調整與心理	1. 賽後檢討 (1 節) 2. 擬定目標(1節) 3. 肌耐力訓練(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

13	5/3~5/7	(段考週)	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	5/10~5/21	核心訓練	1.仰臥起坐(2 節) 2.腳踏車式(1 節) 3.伏地起身(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	5/24~6/4	體能訓練	1.學習跑的基本動作練習(1節) 2.長跑訓練(1 節) 3.速度間歇跑(1 節) 4.節奏感訓練(1 節) 5.速度持續跑(1 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	6/7~6/18	體能訓練 對練品勢	1.品勢基本(1 節) 2.對練訓練(2 節) 3.節奏感訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20-21	6/21~7/2	段考週	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

115年度 8 年級體育專業領域【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	8/31~9/11	課程介紹 基本體能	1.對練訓練(1節) 2.品勢基本(2節) 3.訓練模式(2節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

3-4	9/14~9/25	基本踢擊 體能訓練	1.肌耐力訓練(2 節) 2.踢擊訓練 (3節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	9/28~10/9	爆發力訓練	1.折返跑(2 節) 2.砸藥球訓練1節) 3.反應訓練(1 節) 4.深蹲跳訓練(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	10/12~10/16	(段考週)	1. 肌耐力訓練(2節) 2. 對練訓練(2節) 3. 節奏感訓練(1節)	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	10/19~10/30	全運會	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	11/2~11/13	賽後檢討	1. 賽後檢討 (1 節) 2. 擬定目標(1節) 3. 肌耐力訓練(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	11/16~11/20	旗山盃	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	11/23~11/27	(段考週)	1.跳繩(2 節) 2.繩梯(2 節) 3.有氧舞蹈(1節)	1.跳繩(2 節) 2.繩梯(2 節) 3.有氧舞蹈(4 節)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	11/30~12/11	反應踢擊訓 練	1.連續踢擊速度(2 節) 2.主動攻擊 (1 節) 3.反擊攻擊 (1節) 4.節奏變化踢擊(1	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

			節)	(40%)	
16-17	12/14~12/25	爆發力訓練	1. 折返跑(1 節) 2. 砸藥球訓練(1 節) 3. 反應訓練(1 節) 4. 深蹲跳訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	12/28~1/8	品勢	1.拉筋訓練(2 節) 2.品勢基本(3 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20	1/11~1/15	段考週	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/18~1/22	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本 (1 節) 2. 對練訓練(2 節) 3. 節奏感訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

第二學期

週次	日期	單元名稱 (教學進度)		評量方式	議題融入
1-2	2/8~2/19	爆發力訓練	1. 折返跑(1 節) 2. 砸藥球訓練(1 節) 3. 反應訓練(1 節) 4. 深蹲跳訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	2/22~2/26	反應踢擊訓練	1. 連續踢擊速度(2 節) 2. 主動攻擊 (1 節) 3. 反擊攻擊 (1 節) 4. 節奏變化踢擊(1 節)	1.專項體能表現(30%) 2.專項技術能力(30%) 3.綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
4-5	3/1~3/12	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本 (1 節) 2. 對練訓練(2 節)	1.專項體能表現(30%)	【性別平等】 【人權教育】

			3. 節奏感訓練(2 節)	2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【安全教育】
6	3/15~3/19	體能訓練	1. 學習跑的基本 動作練習(1節) 2. 長跑訓練 (1 節) 3. 速度間歇跑(1 節) 4. 節奏感訓練(1 節) 5. 速度持續跑(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	3/22~3/26	段考週)	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	3/29~4/9	賽前模擬 比賽	1.模擬比賽 (4節) 2.恢復訓練 (踢擊訓 練 品勢) (1節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	4/12~4/23	全中運	以賽代訓(5節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	4/26~4/30	比賽期後的 調整與心理	1. 賽後檢討 (1 節) 2. 擬定目標(1節) 3. 肌耐力訓練(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	5/3~5/7	(段考週)	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	5/10~5/21	核心訓練	1.仰臥起坐(2 節) 2. 腳踏車式(1 節) 3. 伏地起身(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

				(40%)	
16-17	5/24~6/4	體能訓練	1. 學習跑的基本動作練習(1節) 2. 長跑訓練(1節) 3. 速度間歇跑(1節) 4. 節奏感訓練(1節) 5. 速度持續跑(1節)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	6/7~6/18	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本(1節) 2. 對練訓練(2節) 3. 節奏感訓練(2節)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20-21	6/21~7/2	段考週	各專項測驗	1. 紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

115年度 9 年級體育專業領域【跆拳道】教學重點、教學進度及評量方式總表

第一學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)	教學重點	評量方式	議題融入
1-2	8/31~9/11	課程介紹 基本體能	1. 對練訓練(1節) 2. 品勢基本(2節) 3. 訓練模式(2節)	1. 專項體能表現(30%) 2. 專項技術能力(30%) 3. 綜合技術應用(40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

3-4	9/14~9/25	基本踢擊 體能訓練	1.肌耐力訓練(2 節) 2.踢擊訓練 (3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
5-6	9/28~10/9	爆發力訓練	1.折返跑(2 節) 2.砸藥球訓練(1 節) 3.反應訓練(1 節) 4.深蹲跳訓練(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	10/12~10/16	(段考週)	1. 肌耐力訓練(2 節) 2. 對練訓練(2 節) 3. 節奏感訓練(1 節)	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	10/19~10/30	全運會	以賽代訓(5 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
10-11	11/2~11/13	賽後檢討	1. 賽後檢討 (1 節) 2. 擬定目標(1 節) 3. 肌耐力訓練(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

				3.綜合技術應用 (40%)	
12	11/16~11/20	旗山盃	以賽代訓(5 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	11/23~11/27	(段考週)	1.跳繩(2 節) 2.繩梯(2 節) 3.有氧舞蹈(1 節)	1.跳繩(2 節) 2.繩梯(2 節) 3.有氧舞蹈(4 節)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	11/30~12/11	反應踢擊訓練	1.連續踢擊速度(2 節) 2.主動攻擊 (1 節) 3.反擊攻擊 (1 節) 4.節奏變化踢擊(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	12/14~12/25	爆發力訓練	1.折返跑(1 節) 2.砸藥球訓練(1 節) 3.反應訓練(1 節) 4.深蹲跳訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
18-19	12/28~1/8	品勢	1.拉筋訓練(2 節) 2.品勢基本(3 節)	1.專項體能表現 (30%)	【性別平等】 【人權教育】

				2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【安全教育】
20	1/11~1/15	段考週	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
21	1/18~1/22	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本 (1 節) 2. 對練訓練(2 節) 3. 節奏感訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
第二學期					
週次	日期	單元名稱 (教學進度)		評量方式	議題融入
1-2	2/8~2/19	爆發力訓練	1.折返跑(1 節) 2.砸藥球訓練(1 節) 3.反應訓練(1 節) 4.深蹲跳訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
3	2/22~2/26	反應踢擊訓練	1.連續踢擊速度(2 節) 2.主動攻擊 (1 節) 3.反擊攻擊 (1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

			4.節奏變化踢擊(1 節)	3.綜合技術應用 (40%)	
4-5	3/1~3/12	體能訓練 對練品勢	1. 品勢基本 (1 節) 2. 對練訓練(2 節) 3. 節奏感訓練(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
6	3/15~3/19	體能訓練	1.學習跑的基本動作練習(1 節) 2.長跑訓練 (1 節) 3.速度間歇跑(1 節) 4.節奏感訓練(1 節) 5.速度持續跑(1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
7	3/22~3/26	(段考週)	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
8-9	3/29~4/9	賽前模擬比賽	1.模擬比賽 (4 節) 2.恢復訓練 (踢擊訓練 品勢) (1 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

10-11	4/12~4/23	全中運	以賽代訓(5 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
12	4/26~4/30	比賽期後的調整與心理	1. 賽後檢討 (1 節) 2. 擬定目標(1 節) 3. 肌耐力訓練(3 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
13	5/3~5/7	(段考週)	各專項測驗	1.紙筆測驗(100%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
14-15	5/10~5/21	考前調適與伸展 (配合國中會考)	1. 低強度防禦步伐練習(2 節) 2. 運動心理與紓壓調適(1 節) 3. 基礎品勢與拉筋(2 節)	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
16-17	5/24~6/4	核心訓練與生涯規劃	1. 仰臥起坐與核心肌群強化 (2節) 2. 跆拳道運動生涯與升學規劃指南(2 節)	1. 專項體能表現 (50%) 2.專項技術表現 (50%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

18-19	6/7~6/18	反應踢擊與 對練品勢訓練	1. 連續踢擊速度與節奏變化（2節） 2. 主動進攻與反擊戰術對練（2節） 3. 高級品勢基本與拉筋（1節）	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】
20-21	6/21~7/2	專項循環體能與 場地器材維護	1. 繩梯與跳繩敏捷度循環訓練（2節） 2. 模擬實戰對練與技術交流（2節） 3. 個人專項器材點交與場地善後（1節）	1.專項體能表現 (30%) 2.專項技術能力 (30%) 3.綜合技術應用 (40%)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】

叁、校訂課程彈性學習課程計畫

115學年度彈性學習課程計畫（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有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/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 (總結性評量)		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		
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	田徑規則	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4-8週	基礎體能訓練	1. 心肺耐力訓練 2. 敏捷、協調性訓練 3. 核心訓練 4. 學生自我反思	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	基本動作訓練	1. 基本動作調整 2. 速度、爆發力訓練 3. 重量運動測驗 4. 學生自我反思	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	鍛鍊期	1. 耐力、肌力訓練 2. 速度、爆發力訓練 3. 重量訓練 4. 教練選手雙向溝通	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17-21週	專項訓練	1. 專項動作調整 2. 敏捷、爆發力訓練 3. 肌力訓練 4. 教練與選手雙向溝通	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	第	比賽前調整訓練	1. 專項訓練	1. 個人專項體能表現(30%)

2 學 期	1-4 週		2. 敏捷及速度訓練 3. 爆發力訓練 4. 模擬比賽情境 5. 教練與選手雙向溝通	2. 個人專項技術能力(40%) 3. 訓練學習態度(30%)
	第 4-8 週	專項技術訓練	1. 專項技術訓練 2. 專項輔助訓練 3. 敏捷及速度訓練 4. 模擬比賽情境 5. 教練與選手雙向溝通	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	比賽訓練	1. 賽前基本動作練習 2. 賽期意象訓練 3. 賽期教練與選手比賽對應	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	賽後調整訓練	1. 基本體能訓練 2. 學校各藝文與體育競賽球類競賽 3. 身心放鬆 4. 賽後檢討級動作檢討	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	過渡期訓練	1. 基本體能練習 2. 生活品格教育訓練 3. 設定目標	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%)
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. 十二年國民基本教育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(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	一、增進運動員的身體健康，根據專項運動的需要，改善身體形態，提高有機體的機能能力，發展一般和專項運動素質。 二、提高拳擊選手專項運動的技術、戰術水準，使之達到純熟、運用自如的程度，並能在比賽中充分發揮，同時使拳擊手掌握必要的專項運動的理論與知識。 三、培養拳擊手具有參加訓練和比賽的良好心理品質。 四、教會拳擊手進行專項訓練的組織，指導工作的基本知識和技能，培養拳擊手獨立進行自我訓練的能力。 五、教會拳擊手培養高尚的道德情操，優良的體育作風和頑強的拼搏精神。		
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。		
學	學習表現	P-III-1認識個人生理特質，實施初階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上	

習 重 點	P-III-2知道並實施初階拳擊專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上 P-IV-1了解與運用一般體 能訓練之原理原則 P-IV-2了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3了解與運用有氧訓 練、無氧訓練、間歇 訓練、循環訓練等之 內容、負荷、安 全原 則與運動防護 T-IV-1理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 T-IV-2理解並操作跑、跳、 擲/踢、蹬、划等專項 技術 理解並操作跑、跳、 擲/踢、 蹬、划等專項 技術之進階技術 T-IV-3理解並操作接力動 作之進階技術 Ta-IV-1理解並執行配速、規 則與情報蒐集 Ta-IV-2遵守並運用競賽規 則、指令與道德 Ps-IV-1了解並運用心理技 巧 Ps-IV-2理解並演練溝通能 力 Ps-IV-3了解並執行環境適應能力 T-III-1知道並做出攻守性拳擊運動個人基本動作 Ta-IV-1理解並執行攻守性拳擊運動之組合性個人動作技術及戰術 Ta-III-1建立攻守性拳擊運動基礎概念，練習戰術的策略運用
學習內容	T-III-B1攻擊與防守時頭、手、腳及身體得恰當位置，個人基本動作 T-III-B2攻擊與防守之拳法及步法基本動作 T-III-B1攻守性拳擊運動之撥、檔與躲閃等，個人基本防守動作與步伐 P-IV-A1心肺耐力、柔軟度、 肌（耐）力等一般體 能之原理原則 P-IV-A2敏捷、協調、瞬發力 與速度等專項體能 之原理原則 P-IV-A3有氧訓練、無氧訓 練、間歇訓練、循環 訓練等之內容、負 荷、安全原則與運 動防護 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 T-IV-B1跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的 單一動作、起始準 備、起始動作、連 結動作之準備、連結動 作、聯合動作之銜續 及完成動作之進階技術 T-IV-B2接力準備動作與接 力動作之進階技術 T-IV-B3跑、跳、擲/踢、蹬、 划之運動力學原理 Ta-IV-C1配速與競賽規則 Ta-IV-C2競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3運動道德

		Ps-IV-D1目標設定、壓力管理 與自我對話等心理 技巧 Ps-IV-D2訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3溝通管道與方法 Ps-IV-D4訓練與競賽環境 P-III-A1力量、速度、協調性等初階一般體能 Ta-III-C1模擬比賽整套動作規劃 Ta-III-C3拳擊專項運動規則與禮儀		
課程目標		短期目標： (1) 積極培養學生素質，使學生在學業上或是在運動專項上努力學習；並能在本縣的比賽中，贏得佳績。 階段目標： (1) 強化選手競技能力。 (2) 參加全國中等學校運動會與全國總統盃拳擊錦標賽爭取前三名。 長期目標： (1) 延續短期與階段目標繼續培育優秀選手。 (2) 以當選亞青國手為目標。 (3) 以培訓出奧運和世界賽選手為目標，並能在國際競技體壇的比賽中創造出優異成績，為國家及個人爭取榮譽。		
表現任務 (總結性評量)		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		
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	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	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	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	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	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練(體能練習)。	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	團隊合作	1. 互拿手靶練習。 2. 互抱沙袋打擊練習。	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 17-21 週	體能訓練	1. 拳擊攻防練習。 2. 打擊沙袋練習。 3. 間歇訓練（體能練習）。	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	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	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	基本動作	1. 基本步伐動作。 2. 基本拳法練習。 3. 跳繩訓練。	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	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	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	基本動作	1. 基本步伐跳躍動作。 2. 單一拳法練習。 3. 組合拳練習。	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	團隊合作	1. 模擬對打練習。 2. 攻擊和防守練習。	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%)
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)拳擊技術(直拳、短拳) 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)拳擊技術(攻擊、反擊) 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		沙包、手靶、拳套		
教材來源		1. 十二年國民基本教育體育專業 領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	專任運動教練
備註				

課程名稱	體育專業(跆拳道)	課程	☐ 統整性主題/專題/議題探究課程
------	-----------	----	--

		類別	☐ 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訓練之原理原則了解與運用耐力訓練、間歇訓練、節奏變化訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1「跲」，即是指運用腳來進行攻擊、防守等馬步姿勢，其中以腳為主的動作佔七成「拳」，主要用手來進行攻擊和防守的技術。「道」，則是指練武者的心靈修養。 Ta-IV-C3了解並運用心理技巧 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、藉由跆拳道訓練了解應有禮儀及歷史 二、藉由跆拳道訓練鍛鍊強健體魄，達到簡易防身技能 三、學習跆拳道基本技術、使學生喜歡跆拳道運動 四、培養跆拳道攻防重點基本認知 五、促進身心發展及培養武道精神		
表現任務 (總結性評量)		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		
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	跆拳道規則	認識跆拳道基本觀念，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4-8週	基礎體能訓練	1. 心肺耐力訓練 2. 敏捷、協調性訓練 3. 核心訓練 4. 學生自我反思	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	基本動作訓練	1. 基本動作調整 2. 速度、爆發力訓練 3. 對練、品勢訓練 4. 學生自我反思	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	鍛鍊期	1. 間歇訓練 2. 速度、爆發力訓練 3. 反應踢擊訓練 4. 柔軟度訓練 5. 對練戰術訓練	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17-21週	專項訓練	1. 專項動作調整 2. 爆發力訓練 3. 核心訓練 4. 反應踢擊訓練 5. 教練與選手雙向溝通	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	比賽前調整訓練	1. 專項訓練 2. 節奏感訓練 3. 無氧訓練 4. 模擬比賽情境	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%)

			5.教練與選手雙向溝通		
	第 4-8 週	專項技術訓練	1. 專項技術訓練 2. 專項輔助訓練 3. 模擬比賽情境 4. 教練與選手雙向溝通		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	比賽訓練	1. 賽前基本動作練習 2. 賽期意象訓練 3. 賽期教練與選手比賽對應		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	賽後調整訓練	1. 基本體能訓練 2. 學校各藝文與體育競賽球類競賽 3. 身心放鬆 4. 賽後檢討級動作檢討		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	過渡期訓練	1. 基本體能練習 2. 生活品格教育訓練 3. 設定目標		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%)
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)對練技術 (2)品勢技術 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) 對練技術 (2) 對練技術 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		重量訓練室、電子護具器材			
教材來源		3. 十二年國民基本教育體育專業領域課程綱要 4. 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)

附件一

屏東縣立崇文國民中學體育班發展委員會組織要點

110年8月30日期初校務會議通過

110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。

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
1	主任委員	校長	黃慧瑄
2	委員	家長代表	吳俊瑩
3	委員	學務主任	陳育婷
4	委員	體育組長	林玉涓
5	委員	教務主任	洪國智
6	委員	總務主任	邱灼華
7	委員	輔導主任	謝如珊
8	委員	七年級體育班教師代表	張秋蓮
9	委員	八年級體育班教師代表	楊明沛
10	委員	九年級體育班教師代表	劉嫻嫻
11	委員	專任運動教練（拳擊）	林源
12	委員	專任運動教練（田徑）	塗之侑
13	委員	專任運動教練（跆拳道）	楊承宗

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

111 年 6 月 23 日體育發展委員會通過

113 年 10 月 15 日體育發展委員會修正

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、專任運動教練三人。
- 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

序號	職稱	職務	姓名	性別
1	委員	學務主任	陳育婷	女
2	委員	體育組長	林玉涓	女
3	委員	教務主任	洪國智	男
4	委員	總務主任	邱灼華	女
5	委員	輔導主任	謝如珊	女
6	委員	七年級體育班導師	張秋蓮	女
7	委員	八年級體育班導師	楊明沛	男
8	委員	九年級體育班導師	劉嫻嫻	女
9	委員	體育班授課教師代表	吳俊瑩	男
10	委員	專任運動教練（拳擊）	林源	男
11	委員	專任運動教練（田徑）	塗之侑	女
12	委員	專任運動教練（跆拳道）	楊承宗	男
13	委員	體育班家長代表	郭品君	女
14	委員	體育班學生代表	楊思俞	女

縣立
崇文
國民
中學
體育
班課
程規
劃小
組名
單

屏東縣立崇文國中 115 學年度體育班課程規劃會議簽到簿

會議時間：115 年 6 月 1 日(一) 12：30

會議地點：校史室

序號	職稱	職務	姓名	性別	簽到
1	委員	學務主任	陳育婷	女	陳育婷
2	委員	體育組長	林玉涓	女	林玉涓
3	委員	教務主任	洪國智	男	洪國智
4	委員	總務主任	邱灼華	女	
5	委員	輔導主任	謝如珊	女	謝如珊
6	委員	七年級體育班 導師	張秋蓮	女	張秋蓮
7	委員	八年級體育班 導師	楊明沛	男	楊明沛
8	委員	九年級體育班 導師	劉嫻嫻	女	劉嫻嫻
9	委員	體育班授課教 師代表	吳俊瑩	男	吳俊瑩
10	委員	專任運動教練 (拳擊)	林源	男	林源
11	委員	專任運動教練 (田徑)	塗之侑	女	塗之侑
12	委員	專任運動教練 (跆拳道)	楊承宗	男	

附件四

屏東縣立崇文國中 114 學年度第二學期體育班發展委員會第八次會議紀錄

會議時間：115 年 6 月 1 日(一) 12 時 40 分

會議地點：行政大樓三樓校史室

出席人員：如簽到表

一、主席致詞：體育班專長相關課程之規劃，應注意避免三個年級連續抽離同一科目課程，以維護學生各學習領域受教權益及課程均衡發展。

二、業務報告：115 學年度體育班課程規畫小組已召開完畢，請委員審查課程計畫。

三、提案討論：

提案一、本校 115 學年度體育班課程計畫，業經體育班課程規劃小組研擬完成，請討論。

說明：

115 學年度體育班課程已完成相關課程內容規劃，檢附 115 學年度體育班課程計畫 1 份，提請審核。

決議：照案通過。

提案二、修正本校 115 學年度體育班插班甄選招生名額，請討論。

說明：

1. 依屏府教體字第 1159000744 號函辦理。
2. 因林宥丞退班一案，縣府核定文指示：8 年級人數低於 15 人，積極辦理招生事宜，以符設班規範。

提案三、研議本校體育班學生違反性別平等教育相關規定之禁賽管理機制案，提請討論。

說明：

1. 經認定成立且情節重大者，自處分確定日起，禁止參加校外賽事三個月至六個月；情節嚴重者，得停止參賽一年。(或次數)
2. 禁賽期間仍應正常參與課程、訓練及相關輔導活動，不得藉故缺席。
3. 學生須完成學校指定之性別平等教育課程、輔導晤談或服務學習時數後，始得恢復參賽資格。

決議：

1. 若有體育班學生違反性別平等教育相關規定，經性平會認定成立且情節重大者，移送體發會決議是否禁賽。
2. 禁賽期間仍應正常參與課程、訓練及相關輔導活動，不得藉故缺席。
3. 學生須完成學校指定之性別平等教育課程、輔導晤談或服務學習時數後，始得恢復參賽資格。

四、臨時動議：

1. 為改正學生三年來警告、大小過都不銷的不良態度，擬於下次體發會修訂參賽基準辦法，若學生記過次數太多，且無銷過事實者，將予以禁賽。

屏東縣立崇文國中 114 學年度第二學期體育班發展委員會
第八次會議簽到簿

會議時間：115 年 6 月 1 日(一) 12：40

會議地點：校史室

序號	職稱	職務	姓名	性別	簽到
1	主任委員	校長	黃慧瑄	女	黃慧瑄
2	委員	家長代表	吳俊瑩	男	
3	委員	學務主任	陳育婷	女	陳育婷
4	委員	體育組長	林玉涓	女	林玉涓
5	委員	教務主任	洪國智	男	洪國智
6	委員	總務主任	邱灼華	女	
7	委員	輔導主任	謝如珊	女	謝如珊
8	委員	七年級體育班 導師	張秋蓮	女	張秋蓮
9	委員	八年級體育班 導師	楊明沛	男	楊明沛
10	委員	九年級體育班 導師	劉燭燭	女	劉燭燭
11	委員	專任運動教練	林源	男	林源

附件五

屏東縣立崇文國中 114 學年度第二學期課程發展委員會 第三次會議

一、時間：115 年 06 月 15 日（一） 12 時 50 分

二、地點：階梯教室

三、主席：校長黃慧瑄

紀錄：教學組長 林家宇

四、出席人員：課程發展委員會委員(如簽到表)

黃慧瑄校長、洪國智主任、陳育婷主任、邱灼華主任、謝如珊主任、
朱健良主任、陳冠華組長、林家宇組長、何玉馨老師、謝羽榛老師、
陳宗揚老師、楊政憲老師、莊鑑宏老師、戴琦恩老師、劉嫻嫻老師、
楊明沛老師、王忠顯副會長

五、會議記錄內容

(一)主席報告

(二)業務報告

(三)提案討論

提案一：審查本校 115 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。**附件一**

說明：1. 針對本學年課程計畫內容(含混齡)，提請討論。

2. 計畫內容請參閱網路硬碟「教務處」-「教學組」-「115 學年度課程計畫」。

決議：照案通過

提案二：審查本校 115 學年度學校特殊教育課程計畫，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。」

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)特教教師所送課表節數是否有達法定授課節數。

(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 115 學年度學校體育班課程，提請討論。(無則免)**附件二**

說明：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。

決議：照案通過

提案五：115 學年度教科書選用結果提請討論。附件四

說明：115 學年度教科書選用結果已由「教科圖書評選委員」召開會議通過，經本會議審閱。

決議：照案通過

提案六：討論屏東縣崇文國中 115 學年度辦理校內教師公開授課實施計畫，請議決。附件五

說明：「屏東縣崇文國中 114 學年度辦理校內公開授課實施計畫」，請各領域召集人檢視是否有需要修改之處。

決議：照案通過

提案七：討論「屏東縣立崇文國民中學 115 學年度邀請家長參與公開授課或其他課程與教學相關活動原則」，請議決。附件六

說明：依據「屏東縣政府辦理國民中學與國民小學實施校長及教師公開授課原則補充規定」

決議：照案通過

提案八：本校 115 學年度課程是否實施領域分科教學，提請討論。

說明：1. 依據 114 學年度課發會通過領域分科教學結果，請議決。

2. 本校藝術、綜合活動、科技領域為分科教學；社會、自然科學、健康與體育領域採合科教學。

決議：照案通過

六、臨時動議

黃慈瑄校長：

1. 115 學年度預計辦理代理教師甄選科目及教師員額計有：

數學2名、表演藝術1名、生活科技1名、身障2名、地球科學1名、童軍1名

2. 邱士洋教師縣內介聘至竹田國中，留下的缺額改控管缺，未來預計開國文代理教師缺。

3. 林上智教師在聘缺若確定，即開國文代理教師缺。

4. 臺灣台語教支人員尚缺2名，請老師們協助媒合合適師資。

5. 115 學年度第一學期將有2名實習老師，一位是健康教育實習老師，由朱健良主任負責指導；另一名是本土語-客語實習教師，由邱灼華主任負責指導。

屏東縣立崇文國中 114 學年度第二學期

第三次課程發展委員會會議通知

開會時間：115 年 06 月 15 日中午 12:50 (3F 階梯教室)

職稱	姓名	簽到
校長	黃慧瑄	黃慧瑄
教務主任 (新社會領域召集人)	洪國智	洪國智
學務主任	陳育婷	陳育婷
輔導主任	謝如珊	
總務主任	邱灼華	邱灼華
補校主任 (新健體領域召集人)	朱健良	朱健良
教學組長 (本土語領域召集人)	林家宇	林家宇
輔導組長	陳冠華	陳冠華
七年級導師 (新藝文領域召集人)	戴琦恩	戴琦恩
七年級導師 (新科技領域召集人)	莊鑑宏	莊鑑宏
八年級導師代表	楊明沛	楊明沛
九年級導師 (新英語領域召集人)	陳宗揚	陳宗揚
九年級導師 (新數學領域召集人)	謝羽榛	謝羽榛
九年級導師 (綜合領域召集人)	劉嫻嫻	劉嫻嫻
新國文領域召集人	何玉馨	何玉馨