屏東縣光春國民中學體育班課程計畫

課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 113 年 6 月 17 日體育班發展委員會審查通過】

【本課程計畫經本校 113 年 6 月 26 日課程發展委員會審查通過】

【本課程計畫經屏東縣政府 113 年 8 月 23 日屏府教體字第 1138001868 號函核准備查】

壹、體育班課程總體架構

一、學校現況（參見表一）

二、體育班課程目標（以文字表述）

三、體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（參見表二）

貳、體育班體育專業領域課程計畫(部定課程)

體育班體育專業領域課程計畫(參見表三)

參、體育班彈性學習課程計畫(校訂課程)

一、統整性主題/專題/議題探究課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

二、社團活動與技藝課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

三、特殊需求領域課程計畫(參見 表四及表五)

四、其他類課程計畫(參考普通班計畫格式，若與普通班相同免列)

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

三、體育班課程規劃小組組織架構及成員(以圖表或文字表述)

四、體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

五、課程發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄(含簽到表)

壹、體育班課程整體架構

一、學校現況（表一）

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td colspan="2">光春國中</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">屏東縣潮州鎮光春路290號</td><td>電話</td><td>08-7887038</td><td>傳真</td><td>08-7880972</td></tr>
<tr><td>網址</td><td colspan="6">https://www.kcjhs.ptc.edu.tw/nss/p/index</td></tr>
<tr><td>校長</td><td colspan="2">鍾冬玉</td><td>E-mail</td><td colspan="3">jtj2024@yahoo.com.tw</td></tr>
<tr><td>教務(導)主任</td><td colspan="2">陳友欽</td><td>E-mail</td><td colspan="3">yoyo0281@kcjhs.ptc.edu.tw</td></tr>
<tr><td>編制內教師數</td><td colspan="6">教師 38 人</td></tr>
<tr><td>專任運動教練數</td><td colspan="6">編制內正式專任教練：溜冰 1 人
縣府約聘僱專任教練：棒球 1 人
體育代理教師：田徑 1 人，共計 3 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">6</td><td colspan="2">156</td></tr>
<tr><td colspan="2"><u>集中式</u>身心障礙類特教班</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td colspan="2">藝術才能班</td><td colspan="2">3</td><td colspan="2">53</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">52</td></tr>
<tr><td>1.棒球
2.田徑
3.競速溜冰</td></tr>
<tr><td colspan="2">總計</td><td colspan="2">12</td><td colspan="2">261</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 colspan="2">1</td><td colspan="2">28</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td rowspan="2">巡迴輔導班</td><td>身心障礙類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
<tr><td>資賦優異類</td><td colspan="2">0</td><td colspan="2">0</td></tr>
</table>

二、體育班課程目標(文字表述)

（一）培養專項運動之競技體能：能依棒球、田徑、溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球、田徑、溜冰專項運動之競技體適能。

（二）精進專項運動之技術水準：能藉由棒球、田徑、溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球、田徑、溜冰專項運動技術水準。

（三）發展專項運動之戰術運用：能經由棒球、田徑、溜冰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：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球、田徑、溜冰專項運動競賽之心理素質。

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
			第四學習階段						
			七		八		九		
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)		國語文(5)		國語文(5)		
			英語文(3)		英語文(3)		英語文(3)		
			本土語(1)		本土語(1)				
		數學	數學(4)		數學(4)		數學(4)		
		社會	社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		社會(3) （歷史、地理、公民與社會）		
		自然科學	自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		自然科學(3) （理化、生物、地球科學）		
		藝術	音樂	1	音樂	1	音樂	1	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	0.5	視覺藝術	0.5	視覺藝術	1	
			表演藝術	0.5	表演藝術	0.5	表演藝術	1	
		綜合活動	家政	1	家政	1	家政	1	
			童軍	1	童軍	1	童軍	1	
			輔導	1	輔導	1	輔導	1	
		科技	資訊科技	0.5	資訊科技	0.5	資訊科技	0.5	
			生活科技	0.5	生活科技	0.5	生活科技	0.5	
		健康與體育	健康教育	1	健康教育	1	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）		體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		
學習節數			**32節**		**32節**		**32節**		
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程	1						特殊需求領域課程（體育專業)1-3節
		社團活動與技藝課程							
		特殊需求領域課程 **（體育專業）**	1		1		1		
		其他類課程	1						
學習節數			**3節**		**3節**		**3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）

屏東縣光春國民中學 113 學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】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 127 節
設 計 者	林亞筑	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	林亞筑
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、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識田徑運動體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能基礎訓練之原理原則	◆自我介紹與分組 ◆熱身操 ◆基礎訓練 ◆馬克基本動作練習 ◆欄架基本動作練習 ◆敏捷練習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆基礎訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術		◆長短敏捷訓練				
3	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆上肢擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆短程反應訓練 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆協調訓練 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆間歇跑訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	田徑運動馬克操練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆長短定格跑 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆起跑訓練 ◆比賽及線上影片分析、解說	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	馬克操運用 第一次段考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆第一次複習考	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		技術之進階技術						
8	馬克操運用	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆拉力帶高抬腿跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆拉力帶跑姿訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識起跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆起跑架訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	短距離項目及接力項目認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓 ◆核心肌群訓練 ◆起跑 20 公尺訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	短距離項目及	P-IV-3 能訓練之原理原則	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力	◆慢跑訓練	性別平等教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
	接力項目認識及練習	了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆起跑 40 公尺訓練	人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗		
14	核心訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆靜動態核心訓練 ◆跑姿協調訓練 ◆考核成效	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	跳部(跳高、跳遠)認識及練習 第二次段考	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆認識跳部項目 ◆第二次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
16	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆跳遠空中基本動作 ◆跳遠速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	跳部(跳高、跳遠)認識及練習 校慶活動	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步後擋訓練 ◆跳高內傾彎道跑 ◆校慶活動	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	校慶
18	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	蹬、划之運動力學原理	◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆跳遠三步起跳	法治教育			
19	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能訓練 ◆跳繩跑跳轉換訓練 ◆核心肌群訓練 ◆跳高三步對牆起跳 ◆跳高躬身過竿	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	跳部(跳高、跳遠)認識及練習	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆小抬腿跑訓練 ◆高抬腿跑訓練 ◆跳遠五步/七步落地	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	跳部(跳高、跳遠)認識及練習 第三次期末考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短距離爆發力訓練 ◆柔軟操訓練 ◆跳高/跳遠測驗 ◆考核成效 ◆第三次期末考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期末考
22	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】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121節
設 計 者	林亞筑	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	林亞筑
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、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆跳繩跳/跑轉換 ◆複習跳高/跳遠	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	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	◆認識擲部項目				
3	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆標槍基本動作講解 ◆標槍架槍訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
4	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆擲部腰力訓練 ◆鉛球滑步訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆鐵餅旋轉動作 ◆鐵餅手感訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆徒手體能 ◆跳繩跑跳轉換 ◆欄架基本	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理					
7	三鐵(鉛球、鐵餅、標槍)運動認識及練習 第一次段考	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆測驗標槍動作 ◆測驗鉛球動作 ◆測驗鐵餅 ◆影片動作分析/講解 ◆第一次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆跳繩跑跳轉換 ◆認識中長距離項目 ◆三千公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
9	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練 ◆野外耐力跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆跳繩持續 10 分鐘 ◆槓鈴補強 ◆循環體能訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
11	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆體能訓練 ◆800 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球訓練 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆槓鈴訓練 ◆1500 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	中長距離項目及核心體能認識練習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑訓練 ◆3000 公尺測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	中長距離項目及核心體能認識練習 第二次段考	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆弓箭步擺臂訓練 ◆循環體能訓練 ◆比賽影片分析/講解 ◆第二次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
15	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯敏捷 ◆欄架操 ◆欄架對牆 ◆長短定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
16	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架操 ◆欄架前導腳 ◆欄架後縮腳	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	欄架運動課程練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架五步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		速、規則與情報蒐集	蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則					
18	欄架運動課程 練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆欄架前導腳後縮腳 ◆欄架三步過欄	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	了解選擇適合自己的專項練習	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲、踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆敏捷起跑訓練 ◆折返跑/階梯訓練 ◆長短定格跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	了解選擇適合自己的專項練習 第三次期末考	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲、踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習 測驗	6	期末考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		跳、擲、踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	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	◆決定專長項目 ◆第三次段考複習				
21	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度八年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】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124節
設 計 者	林亞筑	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	林亞筑
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、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	認識運動傷害體能訓練	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆跑姿基本動作訓練 ◆體能訓練 ◆運動傷害防護課程 ◆隊員自我操作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
2	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆單腳跳/跨步跳 ◆專項技術補強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
3	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆重量訓練	品德教育 法治教育			
4	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆核心肌群訓練 ◆速度/速耐訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
5	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球左右側拋 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
6	專項練習與體能訓練	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆影片分析講解實作 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
7	專項練習與體能訓練 第一次段考	P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆追逐跑訓練 ◆重量訓練 ◆專長技術測驗 ◆第一次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	專項技術練習 專項心理訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 Ps-IV-2 理解並演練溝通	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑跳轉換	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		能力	備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆長短定格跑 ◆速度訓練 ◆調整專項技術				
9	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
10	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
11	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
12	比賽期的戰術	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
13	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
14	比賽期的戰術	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆影片動作分析/實作 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	
15	比賽期後的調整與心理 第二次段考	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆短程速度訓練 ◆核心肌群訓練 ◆賽後調整/放鬆 ◆第二次段考	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
16	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆柔軟操/按摩 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作	6	
17	比賽期後的調整與心理 校慶活動	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆賽後影片分析/講解 ◆校慶活動	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	校慶
18	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
19	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆徒手體能 ◆藥球左右側拋 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
20	比賽期後的調整與心理	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆槓鈴補強 ◆極限速耐 ◆野外耐力跑	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	
21	比賽期後的調整與心理 第三次段考	Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆繩梯敏捷 ◆斜坡速度 ◆影片分析/實作 ◆第三次段考	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	分組練習	6	期末考
22	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】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122節
設 計 者	林亞筑	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	林亞筑
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、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		**教學重點**	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 0.5 節 ◆馬克操 0.5 節 ◆加速跑 0.5 節 ◆折返跑 0.5 節 ◆爆發力訓練 2 節 ◆重量訓練介紹 2 節	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

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	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆肌耐力訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體能訓練的加強 (重訓介紹)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	專項技巧提升(個人技術提升) (團隊生活) 第一次段考	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆起跑動作分析/講解 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整 ◆第一次段考	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	專項技巧提升(個人技術提升) (團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

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					
		能力		◆專項技術重量訓練				
9	專項技巧提升(個人技術提升)(團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	專項技巧提升(個人技術提升)(團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	專項技巧提升(個人技術提升)(團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	專項技巧提升(個人技術提升)(團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆間歇速耐力 ◆打掃訓練環境	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	專項技巧提升(個人技術提升)(團隊生活)	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
14	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略) 第二次段考	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆循環體能 ◆影片分析 ◆斜坡速度訓練 ◆第二次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
15	專項技術進階提升 (個人動作)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
	(團隊意識) (心理策略)	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆折返跑 ◆爆發力訓練 ◆重量訓練	法治教育			
16	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	專項技術進階提升 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷訓練 ◆速度訓練 ◆專項技術調整 ◆比賽模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
18	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 (賽後調整放鬆)	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆敏捷訓練 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 (賽後調整放鬆) 第三次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆影片分析/實作 ◆賽後調整/放鬆 ◆第三次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	期末考
21	總複習 結業式	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	結業式

屏東縣光春國民中學113學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】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124節
設 計 者	林亞筑	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	林亞筑
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、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	加強基本馬克動作 體能訓練	P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆循環體能 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	
2	加強基本專項技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
3	加強基本專項技術動作	T-IV-2 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動作、起始	◆慢跑訓練 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
	體能訓練	技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	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	◆加速跑 ◆折返跑 ◆欄架基本 ◆技術補強 ◆專項技術訓練	品德教育 法治教育			
4	加強基本專項技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆箭頭欄/三向欄 ◆基礎專項技術 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	加強基本專項技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆起跑訓練 ◆循環重量訓練 ◆專項技術訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	加強基本專項技術動作 體能訓練	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群 ◆速度訓練 ◆專項技術 ◆影片分析/實作	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	加強基本專項技術動作 體能訓練 第一次段考	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑 ◆技術補助 ◆技術速度 ◆技術重量 ◆第一次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	測驗	6	段考
8	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆追逐跑 ◆速耐力 ◆間歇訓練 ◆重量加強	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
9	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆模擬訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆速度訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆爆發力訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術模擬賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆繩梯訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆技術專項訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	擲部技術加強期 跳部技術加強期 徑賽技術加強期	T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球訓練 ◆技術輔助訓練 ◆技術重量訓練 ◆放鬆按摩	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	**教學重點**	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
15	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 第二次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆極限速耐 ◆專項技術速度 ◆第二次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	段考
16	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷速度 ◆技術/狀況調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 校慶活動	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	校慶
18	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
19	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆徒手體能 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
20	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆敏捷 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
21	比賽期 賽後調整期 準備進入鍛鍊期 第三次月考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆定格跑 ◆賽後按摩放鬆 ◆賽後影片分析 第三次段考複習	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	期末考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	**教學重點**	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
22	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【田徑】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	林亞筑	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	林亞筑
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、培養田徑專項運動之競技體能：能依田徑專項運動之特性執行個人體能訓練，增進田徑專項運動之競技體適能。 二、精進田徑專項運動之技術水準：能藉由田徑專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之田徑專項運動技術水準。 三、發展田徑專項運動之戰術運用：能經由田徑專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升田徑專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升田徑專項運動競賽之心理素質。				
核心素養	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。				

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆折返跑 ◆箭頭欄/三向欄 ◆3000M 測驗	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
2	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆腹背肌訓練 ◆循環體能 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	

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					
		負荷、安全原則與運動防護						
3	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆徒手體能活動 ◆肌群等張等長訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
4	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆加速跑 ◆馬克操 ◆柔軟操訓練 ◆技術補強 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
5	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操 ◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆槓鈴訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
6	體力加強期 速度加強期 肌力加強期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
7	體力加強期 速度加強期 肌力加強期 第一次段考	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	P-IV-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	◆慢跑訓練 ◆活動操 ◆長短定格跑 ◆馬克操	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆跳繩跑跳轉換 ◆核心肌群訓練 ◆重量訓練 ◆第一次段考複習				
8	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆核心肌群訓練 ◆專項技術重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
9	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆欄架基本 ◆專項技術細部調整	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
10	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆核心訓練 ◆速度訓練 ◆重量訓練	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
11	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆箭頭欄訓練 ◆專項技術訓練 ◆專項技術速度	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
12	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆重量訓練 ◆調整專項技術	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
13	各部技術調整期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆跳繩 ◆全國賽事	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
14	各部技術調整期 第二次段考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理	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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑	性別平等教育 人權教育 品德教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	段考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點 學習表現	學習內容	**教學重點**	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		技巧	與自我對話等心理技巧	◆敏捷 ◆全國賽事 ◆第二次段考複習	法治教育			
15	比賽期 賽後放鬆期 國中教育會考	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆核心訓練 ◆賽後調整/放鬆 ◆教育會考準備	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	會考
16	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆加速跑 ◆藥球前拋後拋 ◆比賽優缺點解析	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習	6	
17	比賽期 賽後放鬆期	Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆影片分析/分享 ◆賽後調整/放鬆	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊實作 分組練習 測驗	6	
18	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	性別平等教育 人權教育 品德教育 法治教育	小隊分組分享	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】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124節
設 計 者	昌忠諺	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	昌忠諺
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	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、培養棒球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之技術水準：能藉由棒球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之戰術運用：能經由棒球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升棒球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球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	基本守備	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	內、外野分組防守訓練（初階） 內、外野中繼轉傳球演練（初階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術					
2	基本打擊	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	輕拋擊網打擊訓練 內、外角球進壘點打擊 (初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
3	比賽防守 比賽攻擊 體能訓練	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
4	比賽防守 比賽攻擊 體能訓練	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
5	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 高雄立德盃全國青少棒錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用	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					
		球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為			(50%) 競技訓練表現 (30%)		
6	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 桃園盃四級棒球錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
7	媒體識讀 體能訓練 第一次段考	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	欣賞比賽影片賽況講解 100公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	段考
8	戰術演練 戰術應用	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 打帶跑戰術演練 (初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
9	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 國中軟式聯賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現	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					
		合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	類運動之團隊運動道德、倫理與行為			(30%)		
10	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
11	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 (初階) 投手牛棚練投調整 屏東縣運	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
12	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 (初階) 投手牛棚練投調整 國中軟式聯賽(全國)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
13	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 (初階) 100 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術					
14	體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	100 公尺衝刺訓練 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
15	媒體識讀 體能訓練 第二次段考	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	欣賞比賽影片賽況講解 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	段考
16	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 曾紀恩盃全國青少棒錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
17	基本守備 基本打擊 體能訓練 全校運動會	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 (初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(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					
		T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	100 公尺衝刺訓練		團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)		
18	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(初階) 100 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
19	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(初階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
20	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練(初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%)	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					
		合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	類運動之團隊運動道德、倫理與行為			競技訓練表現(30%)		
21	媒體識讀 體能訓練 第三次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 3000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
22	總複習	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	比賽影片分析 賽況講解	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】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121節
設 計 者	昌忠諺	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	昌忠諺
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、培養棒球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之技術水準：能藉由棒球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之戰術運用：能經由棒球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升棒球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球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	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練(初階) 投手牛棚練投調整 國中硬式聯賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	2	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		有利於團隊的道德行為						
2	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （初階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
3	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （初階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
4	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 （初階） 投手牛棚練投調整 全國青少棒錦標賽 （縣內選拔）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
5	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 （初階） 投手牛棚練投調整 國中硬式聯賽(全國賽)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	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	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
7	體能訓練 媒體識讀 第一次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	欣賞比賽影片賽況講解 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
8	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階) 小馬全國青少棒錦標賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
9	戰術演練 戰術應用	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%)	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					
		球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為			競技訓練表現(30%)		
10	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練(初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
11	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練(初階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
12	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練(初階) 華南金控盃全國青少棒錦標賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
13	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(初階) 上、下肢肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%)	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					
		跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	核心肌力訓練 100 公尺衝刺訓練		競技訓練表現(30%)		
14	體能訓練 媒體識讀 第二次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 3000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
15	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(初階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	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					
16	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊（初階） 100 公尺衝刺訓練 上、下肢肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
17	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊（初階） 100 公尺衝刺訓練 上、下肢肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
18	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊（初階） 100 公尺衝刺訓練 上、下肢肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	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					
			術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術					
19	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊（初階） 100 公尺衝刺訓練 上、下肢肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
20	媒體識讀 體能訓練 第三次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 3000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現（30%） 專項技術能力（30%） 綜合技術應用（40%）	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					
			術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術					
21	總複習	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	比賽影片分析 賽況講解	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度八年級第一學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】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124節
設 計 者	昌忠諺	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	昌忠諺
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、培養棒球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之技術水準：能藉由棒球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之戰術運用：能經由棒球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升棒球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球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	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		有利於團隊的道德行為	倫理與行為					
2	比賽防守 比賽攻擊	Ta-Ⅳ-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-Ⅳ-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-Ⅳ-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現 （10%） 個人技術能力 （10%） 團體技術應用 （50%） 競技訓練表現 （30%）	6	
3	比賽防守 比賽攻擊 體能訓練	Ta-Ⅳ-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-Ⅳ-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-Ⅳ-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階） 敏捷訓練 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現 （10%） 個人技術能力 （10%） 團體技術應用 （50%） 競技訓練表現 （30%）	6	
4	比賽防守 比賽攻擊 體能訓練	Ta-Ⅳ-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-Ⅳ-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-Ⅳ-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階） 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現 （10%） 個人技術能力 （10%） 團體技術應用 （50%） 競技訓練表現 （30%）	6	
5	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-Ⅳ-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-Ⅳ-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-Ⅳ-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-Ⅳ-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-Ⅳ-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階） 高雄立德盃全國青少棒錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 （10%） 個人技術能力 （10%） 團體技術應用 （50%） 競技訓練表現 （30%）	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	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (中階) 桃園盃四級棒球錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
7	媒體識讀 體能訓練 第一次段考	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 5000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
8	戰術演練 戰術應用	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 打帶跑戰術演練 (中階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
9	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (中階) 國中軟式聯賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
10	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練	【性別平等】 【人權教育】	個人體能表現(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					
		球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	（中階）	【安全教育】 【品德教育】	個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）		
11	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 （中階） 投手牛棚練投調整 屏東縣運	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
12	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 （中階） 投手牛棚練投調整 國中軟式聯賽(全國)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
13	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 （中階） 100 公尺衝刺訓練 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	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					
			術					
14	體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
15	媒體識讀 體能訓練 第二次段考	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
16	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練(中階) 曾紀恩盃全國青少棒錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
17	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(中階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(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					
	全校運動會	組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	100 公尺衝刺訓練 敏捷訓練		團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)		
18	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(中階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
19	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(中階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	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					
			擊的協調、反應組合性技術					
20	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
21	媒體識讀 體能訓練 第三次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 5000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現（30%） 專項技術能力（30%） 綜合技術應用（40%）	6	
22	總複習	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球	比賽影片分析 賽況講解	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現（30%） 專項技術能力	2	結業式

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					
		組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術		【品德教育】	(30%) 綜合技術應用 (40%)		

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】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122節
設計者	昌忠諺	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教學者	昌忠諺
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、培養棒球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之技術水準：能藉由棒球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之戰術運用：能經由棒球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升棒球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球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	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 （中階） 投手牛棚練投調整 國中硬式聯賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%)	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					
		有利於團隊的道德行為				競技訓練表現(30%)		
2	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (中階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
3	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (中階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
4	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 (中階) 投手牛棚練投調整 全國青少棒錦標賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現	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					
						(30%)		
5	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 (中階) 投手牛棚練投調整 國中硬式聯賽(全國賽)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
6	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (中階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
7	體能訓練 媒體識讀 第一次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
	比賽防守	Ta-IV-3 守戰術與策略運	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動	模擬比賽整體防守演練	【性別平等】	個人體能	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					
8	比賽攻擊 比賽週	用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽攻擊戰術演練（中階） 小馬全國青少棒錦標賽(縣內選拔)	【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)		
9	戰術演練 戰術應用	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練（中階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
10	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練（中階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
11	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練（中階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	個人體能表現(10%) 個人技術	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-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為		【品德教育】	能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)		
12	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （中階） 華南金控盃全國青少棒錦標賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
13	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 （中階） 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
14	體能訓練 媒體識讀 第二次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 5000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術	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					
		跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術			應用(50%) 競技訓練表現(30%)		
15	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 上、下肢肌力訓練 (中階) 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
16	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 (中階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
17	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 (中階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%)	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					
			中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術			競技訓練表現(30%)		
18	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(中階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
19	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(中階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 100 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
20	媒體識讀 體能訓練 第三次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 5000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術					
21	總複習	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	比賽影片分析 賽況講解	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【棒球】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124節
設 計 者	昌忠諺	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	昌忠諺
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、培養棒球專項運動之競技體能：能依棒球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進棒球專項運動之競技體適能。 二、精進棒球專項運動之技術水準：能藉由棒球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之棒球專項運動技術水準。 三、發展棒球專項運動之戰術運用：能經由棒球專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升棒球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升棒球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	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練（高階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	2	
2	比賽防守	Ta-IV-3 守戰術與策略運	Ta-IV-C5 守備/跑分性球	模擬比賽整體防守演練	【性別平等】 【人權教育】	個人體能表現（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					
	比賽攻擊	用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽攻擊戰術演練 （高階）	【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）		
3	比賽防守 比賽攻擊 體能訓練	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （高階） 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 400 公尺速耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
4	比賽防守 比賽攻擊 體能訓練	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （高階） 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
5	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （高階） 高雄立德盃全國青少棒錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力（10%） 團體技術應用（50%） 競技訓練表現（30%）	6	
6	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 （高階）	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	個人體能表現（10%） 個人技術能力	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-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	桃園盃四級棒球錦標賽	【品德教育】	(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)		
7	媒體識讀 體能訓練 第一次段考	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 5000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
8	戰術演練 戰術應用	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 打帶跑戰術演練 (高階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
9	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (高階) 國中軟式聯賽(縣內選拔)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
10	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (高階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%)	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					
		並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為			競技訓練表現(30%)		
11	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 (高階) 投手牛棚練投調整 屏東縣運	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
12	戰術演練 戰術應用 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	投、捕手防止盜壘演練 雙盜壘內野跑位狙殺演練 模擬比賽攻擊戰術演練 模擬比賽跑壘戰術演練 (高階) 投手牛棚練投調整 國中軟式聯賽(全國)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
13	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 (高階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 400 公尺速耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
14	體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 400 公尺速耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術		【生命教育】	(50%) 競技訓練表現 (30%)		
15	媒體識讀 體能訓練 第二次段考	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	欣賞比賽影片賽況講解 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 60 公尺衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
16	比賽防守 比賽攻擊 比賽週	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練 (高階) 曾紀恩盃全國青少棒錦標賽	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】 【科技教育】 【生命教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	6	
17	基本守備 基本打擊 體能訓練 全校運動會	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊 (高階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 400 公尺速耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現 (10%) 個人技術能力 (10%) 團體技術應用 (50%) 競技訓練表現 (30%)	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	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(高階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 敏捷訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
19	基本守備 基本打擊 體能訓練	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	內、外野分組防守訓練 內、外野中繼轉傳球演練 內、外角球進壘點打擊(高階) 上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 400 公尺速耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
20	比賽防守 比賽攻擊	Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為	模擬比賽整體防守演練 模擬比賽攻擊戰術演練(高階)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	個人體能表現(10%) 個人技術能力(10%) 團體技術應用(50%) 競技訓練表現(30%)	6	
21	媒體識讀 體能訓練 第三次段考	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	上、下肢肌力訓練 核心肌力訓練 5000 公尺耐力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術			綜合技術應用(40%)		
22	總複習	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 守戰術與策略運用熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態 Ps-IV-D6 守備/跑分性球類運動之團隊運動道德、倫理與行為 P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 P-IV-A6 守備/跑分性球類運動之敏捷及柔韌組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 T-IV-B7 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的協調、反應組合性技術	比賽影片分析 賽況講解	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 七 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競速溜冰】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124節
設 計 者	潘怡蓁	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	潘怡蓁
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、培養競速溜冰專項運動之競技體能：能依競速溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競速溜冰專項運動之競技體適能。 二、精進競速溜冰專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由競速溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之溜冰專項運動技術水準。 三、發展溜冰專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由溜冰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、提升溜冰專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升溜冰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	推刃	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆馬步穩定 ◆踩刃角度 ◆推刃的頻率 ◆上半身帶動	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	推刃	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆馬步穩定 ◆踩刃角度 ◆推刃的頻率 ◆上半身左右帶動	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
3	壓刃	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆馬步穩定 ◆踩刃角度 ◆推刃的頻率 ◆壓刃角度 ◆上半身帶動	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
4	過彎剪冰	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆馬步穩定 ◆重心轉換 ◆連續剪冰 ◆動作協調 ◆輔助訓練(彈力繩)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
5	過彎剪冰	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆馬步穩定 ◆重心轉換 ◆連續剪冰 ◆動作協調 ◆輔助訓練(彈力繩)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
6	擺臂	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆手腳協調 ◆慣性動作 ◆擺臂角度調整 ◆彎腰不駝背	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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					
			練等之內容、負荷、安全原則與運動防護					
7	體能訓練 媒體識讀 （第一次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
8	上半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作 ◆收腳動作 ◆身體帶動幅度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
9	下半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作 ◆收腳動作 ◆身體和腳的協調	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
10	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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆間歇跑 ◆循環體能	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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					
			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	◆跳繩跑/跳轉換 ◆繩梯敏捷訓練 ◆小欄架訓練				
11	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆馬克操 ◆加速跑 ◆間歇跑 ◆循環體能 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆繩梯敏捷訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
12	戰術演練與戰術應用（縣內比賽）	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	縣運
13	起跑訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆步頻調整 ◆爆發力 ◆腹肌訓練 ◆蹬步動作 ◆負重起跑訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
14	戰術演練與戰術應用	Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺	【品德教育】 【生命教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	6	中正盃

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					
	（縣外比賽）	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	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	◆長距離配速 ◆比賽實況演練 ◆賽前調整	【科技教育】 【安全教育】	綜合技術應用(40%)		
15	體能訓練 媒體識讀 （第二次段考）	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用教學影片技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
16	小圓圈基本功	P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-Ⅳ-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆踩推刃角度 ◆收壓刃角度 ◆推刃的頻率	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
17	體能訓練 （校慶運動會）	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則	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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	校慶

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	作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練				
18	小圓圈基本功	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆踩推刃角度 ◆收壓刃角度 ◆推刃的頻率 ◆單腳支撐左右腳畫弧線 ◆不離地交叉剪冰 ◆離地單腳支撐交叉剪冰	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
19	直線加速	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆步頻調整 ◆爆發力 ◆腹肌訓練 ◆蹬步動作 ◆負重訓練 ◆入彎點步頻	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
20	入彎加速	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆重心轉換 ◆離心力訓練 ◆身體穩定性 ◆步頻調整 ◆入彎點步頻	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
			訓練、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					
21	體能訓練 媒體識讀 （第三次段考）	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 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-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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用教學影片技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	期末考
22	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 七 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競速溜冰】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122節
設 計 者	潘怡蓁	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	潘怡蓁
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、培養競速溜冰專項運動之競技體能：能依競速溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競速溜冰專項運動之競技體適能。 二、精進競速溜冰專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由競速溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之溜冰專項運動技術水準。 三、發展溜冰專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由溜冰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、提升溜冰專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升溜冰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	接力訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階	◆推人訓練 ◆接力區交接起跑步頻 ◆衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術					
2	壓線訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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-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	◆直線加速訓練 ◆壓線步頻訓練 ◆柔軟度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
3	專項技術練習 專項心理訓練	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
4	戰術演練與戰術應用 （縣內比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	中小學聯合運動會
5	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓	◆慢跑訓練 ◆馬克操	【性別平等】 【人權教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	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 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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	◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【品德教育】 【安全教育】	綜合技術應用(40%)		
6	專項技術進階 （個人動作） （團隊意識） （心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
7	運動傷害的預防與處置 體能訓練 （第一次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆運動傷害的概要 ◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆傷害的處理 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	運動傷害知識問答(50%) 小組伸展技術應用(50%)	6	段考
8	戰術演練與戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	總統盃
9	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽	Ta-IV-C8 運動道德	◆慢跑訓練	【性別平等】	專項體能表現(30%)	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					
		規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)		
10	專項技術進階 (個人動作) (團隊意識) (心理策略)	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
11	戰術演練與戰術應用 (縣外比賽)	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	全中運
12	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
13	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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 訓練、競賽與心理技巧	◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析				
14	體能訓練 媒體識讀 （第二次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
15	專項技術進階 （個人動作） （團隊意識） （心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
16	戰術演練與 戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	理事長盃

17	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
18	賽後調整放鬆 技術調整期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆基本動作	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
19	賽後調整放鬆 技術調整期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆基本動作	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
20	體能訓練 媒體識讀 （第三次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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 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	◆穩定操 ◆基本體能 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	期末考
21	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 八 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競速溜冰】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 124 節
設 計 者	潘怡蓁	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	潘怡蓁
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、培養競速溜冰專項運動之競技體能：能依競速溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競速溜冰專項運動之競技體適能。 二、精進競速溜冰專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由競速溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之溜冰專項運動技術水準。 三、發展溜冰專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由溜冰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、提升溜冰專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升溜冰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	推刃	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆馬步穩定 ◆踩刃角度 ◆推刃的頻率 ◆上半身帶動	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
2	壓刃	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆馬步穩定 ◆踩刃角度 ◆推刃的頻率 ◆壓刃角度 ◆上半身帶動	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
3	過彎剪冰	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆馬步穩定 ◆重心轉換 ◆連續剪冰 ◆動作協調 ◆輔助訓練(彈力繩)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
4	過彎剪冰	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆馬步穩定 ◆重心轉換 ◆連續剪冰 ◆動作協調 ◆輔助訓練(彈力繩)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
5	擺臂	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆手腳協調 ◆慣性動作 ◆擺臂角度調整 ◆彎腰不駝背	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
6	上半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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	作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆收腳動作 ◆身體帶動幅度				
7	體能訓練 媒體識讀 （第一次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
8	下半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作 ◆收腳動作 ◆身體和腳的協調	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
9	下半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作 ◆收腳動作 ◆身體和腳的協調	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
10	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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	◆馬克操 ◆加速跑 ◆間歇跑	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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					
		能訓練之原理原則	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	◆循環體能 ◆跳繩跑/跳轉換 ◆繩梯敏捷訓練 ◆小欄架訓練	【安全教育】			
11	入彎加速	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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 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	◆重心轉換 ◆離心力訓練 ◆身體穩定性 ◆步頻調整 ◆入彎點步頻	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
12	戰術演練與戰術應用（縣內比賽）	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	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整模擬	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	縣運

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	起跑訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆步頻調整 ◆爆發力 ◆腹肌訓練 ◆蹬步動作 ◆負重起跑訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
14	戰術演練與戰術應用 (縣外比賽)	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	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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整模擬 ◆全國賽	【品德教育】 【生命教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	中正盃
15	體能訓練 媒體識讀 (第二次段考)	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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-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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用教學影片技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
16	小圓圈基本功	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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	◆踩推刃角度 ◆收壓刃角度 ◆推刃的頻率	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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					
			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					
17	體能訓練 （校慶運動會）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	校慶
18	小圓圈基本功	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆踩推刃角度 ◆收壓刃角度 ◆推刃的頻率 ◆單腳支撐左右腳畫弧線 ◆不離地交叉剪冰 ◆離地單腳支撐交叉剪冰	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
19	直線加速	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆步頻調整 ◆爆發力 ◆腹肌訓練 ◆蹬步動作 ◆負重訓練 ◆入彎點步頻	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
20	入彎加速	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	◆重心轉換 ◆離心力訓練	【性別平等】 【人權教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	6	

進度週次	各單元/主題名稱	學習重點		教學重點	融入之議題內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
		T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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 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	◆身體穩定性 ◆步頻調整 ◆入彎點步頻	【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	綜合技術應用(40%)		
21	體能訓練 媒體識讀 （第三次段考）	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 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-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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用教學影片技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	期末考
22	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增

屏東縣光春國民中學113學年度八年級第二學期體育專業課程暨特殊需求領域【競速溜冰】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122節
設計者	潘怡蓁	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教學者	潘怡蓁
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、培養競速溜冰專項運動之競技體能：能依競速溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競速溜冰專項運動之競技體適能。 二、精進競速溜冰專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由競速溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之溜冰專項運動技術水準。 三、發展溜冰專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由溜冰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、提升溜冰專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升溜冰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	接力訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階	◆推人訓練 ◆接力區交接起跑步頻 ◆衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術					
2	壓線訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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-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	◆直線加速訓練 ◆壓線步頻訓練 ◆柔軟度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
3	專項技術練習 專項心理訓練	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
4	戰術演練與戰術應用（縣內比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	中小學聯合運動會
5	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓	◆慢跑訓練 ◆馬克操	【性別平等】 【人權教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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	◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【品德教育】 【安全教育】			
6	專項技術進階（個人動作）（團隊意識）（心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
7	運動傷害的預防與處置 體能訓練 （第一次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆運動傷害的概要 ◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆傷害的處理 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	運動傷害知識問答(50%) 小組伸展技術應用(50%)	6	段考
8	戰術演練與戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆持續溜 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	總統盃
9	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽	Ta-IV-C8 運動道德	◆慢跑訓練	【性別平等】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	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					
		規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	綜合技術應用(40%)		
10	專項技術進階 （個人動作） （團隊意識） （心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
11	戰術演練與戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	全中運
12	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
13	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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 訓練、競賽與心理技巧	◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析				
14	體能訓練 （第二次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
15	專項技術進階 （個人動作） （團隊意識） （心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
16	戰術演練與戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	理事長盃
17	賽後調整放鬆	Ta-IV-1 理解並執行配速、	Ps-IV-D1 目標設定、壓力	◆慢跑訓練	【性別平等】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	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					
		規則與情報蒐集	管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	綜合技術應用(40%)		
18	技術調整期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆基本動作	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
19	技術調整期	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆基本動作	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
20	體能訓練 媒體識讀 （第三次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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 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	◆穩定操 ◆基本體能 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	期末考
21	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學113學年度 九 年級第 一 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競速溜冰】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 124 節
設 計 者	潘怡蓁	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	潘怡蓁
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、培養競速溜冰專項運動之競技體能：能依競速溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競速溜冰專項運動之競技體適能。 二、精進競速溜冰專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由競速溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之溜冰專項運動技術水準。 三、發展溜冰專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由溜冰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、提升溜冰專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升溜冰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	過彎剪冰	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆馬步穩定 ◆重心轉換 ◆連續剪冰 ◆動作協調 ◆輔助訓練(彈力繩)	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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	擺臂	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆手腳協調 ◆慣性動作 ◆擺臂角度調整 ◆彎腰不駝背	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
3	上半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作 ◆收腳動作 ◆身體帶動幅度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
4	下半身	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆穩定操 ◆單腳支撐 ◆左右協調 ◆續滑動作 ◆收腳動作 ◆身體和腳的協調	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
5	接力訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆推人訓練 ◆接力區交接起跑步頻 ◆衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
6	壓線訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始	◆直線加速訓練 ◆壓線步頻訓練 ◆柔軟度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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					
			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					
7	體能訓練 媒體識讀 （第一次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
8	接力訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術	◆推人訓練 ◆接力區交接起跑步頻 ◆衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
9	壓線訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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-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	◆直線加速訓練 ◆壓線步頻訓練 ◆柔軟度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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	起跑訓練	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆步頻調整 ◆爆發力 ◆腹肌訓練 ◆蹬步動作 ◆負重起跑訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
11	戰術演練	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆比賽實況演練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
12	戰術應用 (縣內比賽)	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	縣運
13	專項技術及心理訓練	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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	戰術演練與戰術應用（縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽	【品德教育】 【生命教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	中正盃
15	體能訓練 媒體識讀 （第二次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用教學影片技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
16	小圓圈基本功	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 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	◆踩推刃角度 ◆收壓刃角度 ◆推刃的頻率	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
17	體能訓練 （校慶運動會）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	校慶

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	小圓圈基本功	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆踩推刃角度 ◆收壓刃角度 ◆推刃的頻率 ◆單腳支撐左右腳畫弧線 ◆不離地交叉剪冰 ◆離地單腳支撐交叉剪冰	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
19	直線加速	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	◆步頻調整 ◆爆發力 ◆腹肌訓練 ◆蹬步動作 ◆負重訓練 ◆入彎點步頻	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
20	入彎加速	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動	◆重心轉換 ◆離心力訓練 ◆身體穩定性 ◆步頻調整 ◆入彎點步頻	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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					
			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					
21	體能訓練 媒體識讀 （第三次段考）	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 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-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	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練 ◆利用教學影片技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	期末考
22	總複習	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		◆總複習 ◆賽後省思分享	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	2	結業式

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

屏東縣光春國民中學112學年度 九 年級第 二 學期體育專業課程暨特殊需求領域【競速溜冰】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	潘怡蓁	課發會審查人員	潘銘偉、涂華珍	教 學 者	潘怡蓁
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、培養競速溜冰專項運動之競技體能：能依競速溜冰專項運動之特性執行個人體能訓練，增進競速溜冰專項運動之競技體適能。 二、精進競速溜冰專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由競速溜冰專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之溜冰專項運動技術水準。 三、發展溜冰專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由溜冰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、提升溜冰專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升溜冰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	接力訓練	T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術	T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階	◆推人訓練 ◆接力區交接起跑步頻 ◆衝刺訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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 T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術					
2	壓線訓練	T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術	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-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	◆直線加速訓練 ◆壓線步頻訓練 ◆柔軟度	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
3	專項技術練習 專項心理訓練	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
4	戰術演練與戰術應用 （縣內比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆持續溜	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	中小學聯合運動會
5	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓	◆慢跑訓練 ◆馬克操	【性別平等】 【人權教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%)	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 理解並執行配速、規則與情報蒐集	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	◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【品德教育】 【安全教育】	綜合技術應用(40%)		
6	專項技術進階 （個人動作） （團對意識） （心理策略）	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	Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
7	運動傷害的預防與處置 體能訓練 （第一次段考）	P-Ⅳ-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-Ⅳ-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-Ⅳ-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-Ⅳ-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-Ⅳ-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-Ⅳ-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆運動傷害的概要 ◆運動傷害的肇因 ◆運動傷害的預防 ◆傷害的處理 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	運動傷害知識問答(50%) 小組伸展技術應用(50%)	6	段考
8	戰術演練與戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-Ⅳ-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆持續溜 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	總統盃

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	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
10	專項技術進階 （個人動作） （團隊意識） （心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
11	戰術演練與戰術應用 （縣外比賽）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆賽前調整 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	全中運
12	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	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	專項技術進階 （個人動作） （團隊意識） （心理策略）	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆追逐溜 ◆持續溜 ◆單圈衝刺 ◆肌耐力訓練 ◆爆發力訓練 ◆專項技術訓練 ◆比賽模擬訓練	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
14	體能訓練 媒體識讀 （第二次段考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆利用影片教學技術分析	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	段考
15	體能訓練 （國中會考）	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護	◆穩定操 ◆基本體能、間歇訓練 ◆動、靜態核心訓練 ◆陸上基本動作輔助訓練 ◆小欄架訓練	【性別平等】 【人權教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	全國國中會考

進度 週次	各單元/主題 名稱	學習重點		教學重點	融入之議題 內容重點	評量方式	節數	備註
		學習表現	學習內容					
16	戰術演練與 戰術應用 (縣外比賽)	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	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 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	◆起跑訓練 ◆單圈衝刺 ◆長距離配速 ◆持續溜 ◆全國賽事	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	理事長盃
17	賽後調整放鬆	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集	Ta-IV-C8 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	◆慢跑訓練 ◆馬克操 ◆動作調整 ◆賽後調整/放鬆 ◆賽後影片分析	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	
18	總複習	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-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	◆總複習 ◆賽後省思分享	【性別平等】 【人權教育】 【品德教育】 【科技教育】 【安全教育】	專項體能表現(30%) 專項技術能力(30%) 綜合技術應用(40%)	6	

＊以上表格若不敷使用請自行增列。

參、校訂課程彈性學習課程計畫

113 學年體育班彈性學習課程計畫

一、特殊需求領域課程

(一)課程架構：(請依體育班專長項目實際情形填寫)

上學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	22	
體育專業	棒球	22	
體育專業	競速溜冰	22	

下學期			
課程名稱	項目	節數	備註
體育專業	田徑	21	
體育專業	棒球	21	
體育專業	競速溜冰	21	

(二)彈性學習課程計畫：(表五)

屏東縣(光春)國民中學 113 學年度彈性學習課程計畫(同上)

肆、附件

一、「體育班發展委員會組織要點」(校務會議通過日期)

屏東縣立光春國民中學體育班發展委員會組織要點

108 年 6 月 28 日校務會議通過

110 年 5 月 12 日校務會議修訂

壹、 依據教育部 107 年 5 月 11 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。

貳、 依據教育部 110 年 3 月 2 日教育部臺教授體部字第 1100006595B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」修訂之。

參、 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。

肆、 體育班發展委員會（以下簡稱本會）置委員十三人，其中一人為主任委員，由校長兼任，其餘委員，由學校就各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；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，不得少於委員總數三分之一。

伍、 前項體育班發展委員會，於高級中等學校，應另行增聘體育班學生代表一人至二人擔任委員，不受前項委員總數之限制。

陸、 本會任務如下：

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

二、 審議學生對外出賽事項：內容包括出賽之課業成績基準及每學年度出賽、培訓計畫。

三、 審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

四、 審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

五、 督導運動訓練。

六、 辦理體育班校內自我評鑑。

七、 指定體育班召集人及遴任導師。

八、 其他有關體育班發展事項。

柒、 為順利推動會務，本會下設工作小組：課程規劃小組；訓練規劃及競賽督導組；生活輔導及進路規劃組；招生規劃及評鑑檢核組。

捌、 本會召集人、副召集人、執行秘書及委員均為無給職，任期壹年（每年 8 月 1 日起至翌年 7 月 31 日止)，委員隨其職務進退之。

玖、 本會得置召集人一人，由教師兼任，綜理體育班事務，並襄助體育班發展委員會會務。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。

壹拾、 本會應有體育班家長代表及專任運動教練出席，且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。

壹拾壹、 本會每學期至少召開一次，惟必要時得召開臨時會議。本會召開會議時得視實際需要，邀請相關人員列席。

壹拾貳、本章程經校務會議通過後，陳校長核定後公布實施，修正時亦同。

二、體育班發展委員會組織架構及成員(以圖表或文字表述)

屏東縣立光春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
召集人		學務主任	襄助召集人督導體育班發展與運作
行政組	執行秘書	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 各隊教練 學校護理師	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	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

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)

屏東縣立光春國民中學體育班課程規劃小組職掌表

<table>
<tr><th colspan="2">小組成員</th><th>職責</th></tr>
<tr><td rowspan="4">行政人員代表</td><td>教務主任</td><td rowspan="13">1.應掌握學校教育願景及運動特色，發展學校體育班本位課程，並負責撰述學校體育班課程計畫。
2.審查特殊優秀運動選手個別化課程。
3.審查體育相關課程自編教科用書。
4.審查競技運動綜合訓練課程計畫。
5.實施體育班訪視、課程評鑑等。
6.研議體育班整體課程規劃。
7..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）。
8.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。
9.辦理課業輔導及補救教學事宜。</td></tr>
<tr><td>學務主任</td></tr>
<tr><td>教學組長</td></tr>
<tr><td>體育組長</td></tr>
<tr><td rowspan="2">體育班各領域授課教師代表</td><td rowspan="2">（國文）
（英文）
（數學）
（自然）
（社會）</td></tr>
<tr><td rowspan="3">體育班導師</td></tr>
<tr><td>七年級</td></tr>
<tr><td>八年級</td></tr>
<tr><td>九年級</td></tr>
<tr><td rowspan="3">專任教練</td><td>溜冰隊教練</td></tr>
<tr><td>棒球隊教練</td></tr>
<tr><td>田徑隊教練</td></tr>
<tr><td>體育班學生代表</td><td>體育班同學</td></tr>
<tr><td>家長代表</td><td>體育班家長</td></tr>
</table>

一、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)

112 學年度第二學期體育班發展委員會會議第 7 次會議記錄

會議時間：113 年 06 月 17 日星期　上午 08：20

會議地點：2 樓會議室

主席：鍾冬玉　校長　　紀錄：潘銘偉

出（列）席人員：

主任委員 （校長）	委員 （學務主任）	委員 （教務主任）	委員 （輔導主任）
鍾冬玉校長	張東鴻主任	陳友欽主任	郭乃菀主任
委員 （總務主任）	委員 （體育組長）	委員 （教學組長）	委員 （體育班九年級導師）
吳政遠主任	潘銘偉組長	涂華珍組長	陳雅靖老師
委員 （體育班八年級導師）	委員 （體育班七年級導師）	委員 （輔導教師）	委員 （溜冰專任運動教練）
莊筱葳老師	鍾秀如老師	蔡正信老師	潘怡蓁教練
委員 （棒球專任運動教練）	委員 （田徑專任運動教練）	委員 （家長代表）	
昌忠諺教練	林亞筑教練	蔡明堂	

壹、 主席致詞

貳、 討論事項

案由一：審查本校 113 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說明：

一、依教育部發布「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、請體育班發展委員會委員檢視如下事項

1. 體育班課程整體架構之學校現況及體育班課程目標。
2. 體育班教師所送課程內容是否依十二年國民基本教育體育班體育專業領域課程綱要撰寫要點擬定。
3. 是否依據本校體育班發展重點運動項目「挑戰類型運動」如田徑、溜冰；「競爭類型運動」如棒球；守備/跑分性球類運動之學習表現與學習內容指標撰寫。

決議：經體育班發展委員會委員審核後通過。

案由二：遴任本校113學年度體育班新生班導師，提請討論。

說明：

一、 依教育部發布「高級中等以下學校體育班設立辦法」實施要點：第 8 條之規定略以，體育班新生班級導師應由體育班發展委員會遴任，並經體育班發展委員會通過後，報各該主管機關備查。

二、 請體育班發展委員會委員討論

1. 校長：建議113學年體育班新生班導師由陳維佳老師擔任。
2. 請問各委員是否贊成113學年體育班新生班導師由陳維佳老師擔任?
3. 全體委員：贊成。

決議：經體育班發展委員會委員決議通過113學年體育班新生班導師由陳維佳老師擔任。

參、 臨時動議(無)

肆、 散會(上午08：40)

體育組長：潘銘偉　　學務主任：張東鴻　　校長：鍾冬玉

112學年度「光春國中體育班發展委員會」簽到表

會議內容	光春國中112學年度第　學期體育班發展委員會第　次會議
會議時間	113年6月17日星期一　　時間：上午08:40
會議地點	2樓會議室
會議主席	鍾冬玉　校長
會議紀錄	潘銘偉組長

出席人員簽到欄

編號	職稱	職務	姓名	簽名
1	主任委員	校長(女)	鍾冬玉	鍾冬玉
2	委員	學務主任(男)	張東鴻	張東鴻
3	委員	教務主任(男)	陳友欽	陳友欽
4	委員(列席)	總務主任(男)	吳政遠	吳政遠
5	委員	輔導主任(女)	郭乃菀	郭乃菀
6	委員	體育組長(男)	潘銘偉	潘銘偉
7	委員	教學組長(女)	涂華珍	涂華珍
8	委員	體育班導師代表(女) 九年級導師	陳雅靖	陳雅靖
9	委員	體育班教師代表(女) 八年級導師	莊筱葳	上課
10	委員	體育班教師代表(女) 七年級導師	鍾秀如	上課
11	委員	專任運動教練(女) 溜冰	潘怡蓁	潘怡蓁
12	委員	專任運動教練(男) 棒球	昌忠諺	昌忠諺
13	委員	專任運動教練(女) 田徑	林亞筑	林亞筑
14	委員(列席)	輔導教師(男)	蔡正信	蔡正信
15	委員	家長代表(男)	蔡明堂	請假

一、體育班發展委員會置委員13人，主任委員由校長兼任，其餘委員，由學校就各相關行政人員、專任運動教練及體育班教師代表、家長代表派（聘）兼之；專任運動教練4人及體育班教師4人，符合規定應占委員總數三分之一以上。

二、女性8位；男性5位，符合規定任一性別委員人數，不得少於委員總數三分之一。

二、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 光春 國中 112 學年度第二學期課程發展委員會

第 3 次會議紀錄

一、時間：113 年 06 月 26 日下午 13 時 30 分

二、地點：3 樓會議室

三、主席：校長/鍾冬玉　　紀錄：教學組長/涂華珍

四、出席人員：

屏東縣立光春國中 112 學年度第二學期

第 3 次課程發展委員會議--簽到單

日期：113 年 06 月 26 日(三)下午 13 ：30

參加人員		成員	簽名	簽名
召集人	校長	鍾冬玉	鍾冬玉	鍾冬玉
執行秘書	教務主任	陳友欽	陳友欽	陳友欽
行政人員代表	學務主任	張東鴻	張東鴻	張東鴻
	輔導主任	郭乃菀	郭乃菀	郭乃菀
	總務主任	吳政遠	吳政遠	吳政遠
	教學組長	涂華珍	涂華珍	涂華珍
	輔導組長	黃雅萍	黃雅萍	黃雅萍
	藝才組長	康福熙	康福熙	康福熙
領域召集人	國文	黃貞菱	黃貞菱	黃貞菱
	英文	張惠婷	張惠婷	張惠婷
	數學	王淑芬	王淑芬	王淑芬
	自然	蔡沛俊	蔡沛俊	蔡沛俊
	社會	莊筱薇	莊筱薇	莊筱薇
	健康與體育	郭乃菀	郭乃菀	郭乃菀
	藝術	蘇子榆	蘇子榆	蘇子榆
	綜合活動	潘嘉卿	潘嘉卿	潘嘉卿
	科技	陳友欽	陳友欽	陳友欽
教師代表	七年級級導	鍾秀如	鍾秀如	鍾秀如
	八年級級導	劉秀俐	劉秀俐	劉秀俐
	九年級級導	張惠婷	張惠婷	張惠婷
家長代表		徐百延		
社區代表				

五、業務報告

（一)共同討論審查 113 學年度課程計畫內之重要項目。

六、討論事項

案由一：審查 113 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說　明：113 學年度各領域課程計畫書及相關彈性課程計畫，已於領域會議時完成檢核，法定課程納入課程計畫規劃分工，依據規定邀請或舉辦相關議題宣導及融入班會議題討論。請各位課發會委員審視並議決。

決　議：經課發會委員審核後照案通過。

案由二：審查本校 113 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、 針對本學年特殊教育課程計畫內容，提請討論與決議。

決　議：經課發會委員審核後照案通過。

案由三：審查本校 113 學年度藝術才能班課程計畫，提請討論。

說　明：針對本學年藝術才能班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

決　議：經課發會委員審核後照案通過。

案由四：審查本校 113 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說　明：針對本學年體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

上學期			
課程名稱	**項目**	**節數**	**備註**
體育專業	田徑	22	
體育專業	棒球	22	
體育專業	競速溜冰	22	

下學期			
課程名稱	**項目**	**節數**	**備註**
體育專業	田徑	21	
體育專業	棒球	21	
體育專業	競速溜冰	21	

決　議：經課發會委員審核後照案通過。

七、臨時動議：

八、散會： 14 時 30 分

紀錄：涂華珍　　主任：陳友欽　　校長：鍾冬玉