
屏東縣立鹽埔國民中學體育班課程 計畫

113 學年度

屏東縣鹽埔國中/學務處/體育組/專業運動教練團隊

屏東縣鹽埔鄉勝利路 30 號/08-7932001#21

屏東縣國民中學 113 學年度體育班課程計畫目錄

【本課程計畫經本校 113 年 6 月 24 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 25 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、體育班體育專業課程暨特殊需求領域計畫

- 一、 體育班體育專業課程暨特殊需求領域計畫（參見表三）

參、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、體育班課程總體架構

一、學校現況 (表一)

學校名稱	屏東縣立鹽埔國民中學		學校類型 (請勾選)	☐ 一般 ☒ 非山非市 ☐ 偏遠 ☐ 特偏 ☐ 極偏		
地址	屏東縣鹽埔鄉勝利路 30 號	電話	08-7932001	傳真	08-7935376	
網址	http://web.ypjh.ptc.edu.tw/					
校長	陳寶郎	E-mail	sir5668@gmail.com			
教務(導)主任	吳信德	E-mail	iory-1237@yahoo.com.tw			
編制內教師數	36					
專任運動教練數	0					
班級數及 學生人數概況	班級類別		班級數	學生數		
	普通班		10	250		
	<u>集中式</u> 身心障礙類特教班		1	10		
	藝術才能班		0	0		
	體育班	發展項目	3	51		
		1.國武術 2.籃球 3.木球				
	總計		14	311		

非集中式 特殊類型班級	分散式資源 班	身心障礙類	1	28
		資賦優異類	0	0
	巡迴輔導 班	身心障礙類	0	0
		資賦優異類	0	0

二、 體育班課程目標（以文字表述）

1. 提昇人文、社會與科技的知能。
2. 加強邏輯思考、判斷、審美及創造的能力。
3. 涵養運動倫理，增進團隊合作與民主法治的精神及責任心。
4. 強化自我學習的能力及終身學習的態度。
5. 增強自我了解及生涯發展的能力。
6. 發展多元運動能力，增進競技體能及技術，提昇運動競技能力。

三、 體育班領域課程及彈性學習課程節數一覽表（表二）

1. 113 學年度七年級

領域/科目			教育階段	國民中學			備註
			階段	第四學習階段			
			年級	七 (112)	八 (113)	九 (114)	
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文(5)			第四學習階段各學習 領域中之各科目，均 應於學習階段中安排 授課節數。	
			英語文(3)				
		數學	數學(4)				
		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)				
		藝術	音樂(1) 表演藝術(1)	音樂(1) 視覺藝術(1)	視覺藝術(1) 表演藝術(1) 視覺藝術(1) 表演藝術(1) 音樂(1)		
			綜合活動	家政(1) 童軍(1) 輔導(1)	家政(1) 童軍(1) 輔導(1)		家政(1) 童軍(1) 輔導(1) 家政(1) 輔導(1)
		科技		科技(2) (資訊科技、生活科技)			
		健康與體育	健康與體育(3) (健康教育、體育)				
		特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)			
	學習節數			33節	33節	33節	
						33節	

校訂 課程	彈性 學習 課程	統整性主題/專題/議題探究課程		特殊需求領域課程 (體育專業)1-3節
		社團活動 與技藝課程		
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1	
		其他類課程	1	
學習節數			2節	
學習總節數			35節	

2. 113 學年度八年級

領域/科目			教育階段	國民中學		備註
			階段	第四學習階段		
			年級	八 (112)	九 (113)	
部定 課程	領域 學習 課程	語文	國語文(5)			
			英語文(3)			
		數學	數學(4)			
		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)			
		藝術	音樂(1) 視覺藝術 (1)	視覺藝術 (1) 表演藝術 (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 (1) 表演藝術 (1) 音樂(1)		
		綜合活動	家政(1) 童軍(1) 輔導(1)	家政(1) 童軍(1) 輔導(1)		
				家政(1) 輔導(1)		

		科技	科技（2） （資訊科技、生活科技）		
		健康與體育	健康與體育（3） （健康教育、體育）		
	特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) （專項體能訓練、專項技術訓練）		
學習節數			33節	33節	
				33節	
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程			特殊需求領域課程 (體育專業)1-3節
		社團活動 與技藝課程			
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1		
		其他類課程	1		
學習節數			2節		
學習總節數			35節		

3. 113 學年度九年級

領域/科目		教育階段	國民中學	備註
		階段	第四學習階段	
		年級	九 (112)	
部定課程	領域學習課程	語文	國語文(5)	
			英語文(3)	
		數學	數學(4)	
		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)		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。
		藝術	視覺藝術(1) 表演藝術(1)		
			視覺藝術(1) 表演藝術(1) 音樂(1)		
		綜合活動	家政(1) 童軍(1) 輔導(1)		
			家政(1) 輔導(1)		
		科技	科技(2) (資訊科技、生活科技)		
		健康與體育	健康與體育(3) (健康教育、體育)		
	特殊類型班級課程	體育專業	體育專業(5) (專項體能訓練、專項技術訓練)		
學習節數			33節	33節 33節	特殊需求領域課程 (體育專業)1-3節
校訂課程	彈性學習課程	統整性主題/專題/議題探究課程			
		社團活動 與技藝課程			
		特殊需求領域課程 (體育專業)	1		
		其他類課程	1		
學習節數			2節		
學習總節數			35節		

貳、體育班體育專業課程暨特殊需求領域計畫

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【木球】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 258 節
設 計 者	吳信德	課發會審查人員		教學者	吳信德
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，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、培養木球專項運動之競技體能：能依木球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進木球專項運動之競技體適能。 二、精進木球專項運動之技術水準：能藉由木球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之木球專項運動技術水準。 三、發展木球專項運動之戰術運用：能經由木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、提升木球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升木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。
--	---------

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	木球簡介	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： (一)木球之緣起及特色 (二)基本握法與觸球 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練。	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

2	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： (一) 基本握法與觸球 (二) 基本站姿與瞄球 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

4	進階動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明及練習短、長揮桿 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	進階動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明及練習短、長揮桿 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
6	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、	技能：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度	打擊所連結而成之組合性技術	基本擊球練習－短距離推球(10-20m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
7	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 基本擊球練習－中距離擊球(40-50m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、	技能：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度	打擊所連結而成之組合性技術	基本擊球練習－長距離擊球(80-90m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
10	修正桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
12	修正桿 技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 基本做球練習－側面 10m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	品德教育	6	
13	基礎攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、	技能： (一)攻門－正面 1 m	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	(二)攻門－側面 30 度 1 m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
14	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	基礎攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： (一)攻門－正面 1-2 m (二)攻門－側面 30 度 1-2m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	品德教育	6	

16	進階攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： (一)攻門－正面 2-3 m (二)攻門－側面 45 度 1-2m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	基本組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	基本組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
19	各項組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 模擬分組對抗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	各項組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 模擬分組對抗 心理：	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
21	期末鑑測	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	技能： 綜合練習及測驗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
22	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
第二學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能： 複習揮桿擊球、攻門的要領 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			瞄、打擊所連結而成之組合性技術					
2	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 複習球桿擊球、攻門的要領和講解場地特性 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 擊球練習－短距離做球、中距離擊球 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 擊球練習－中距離做球、長距離擊球	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

				心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
5	比賽周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 焦慮認識	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣中小聯運
6	修正技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能：做球練習－正面20-40m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術					
7	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	修正技巧 訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能：做球練習－側面20-40m 心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	各項組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 模擬分組比賽 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
10	各項組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
11	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	全中運
12	攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： (一) 攻門—正面 1-2m (三) 攻門—側面 30 度 1-2m	實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
13	攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： (一)攻門—正面 2-3 m (二) 攻門—側面 45 度 2-3m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

15	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	品德教育	6	
16	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	球道賽 技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 模擬分組對抗 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
18	桿數賽 技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 雙人賽的協調配置討論 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
19	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能： 長距離球道發球練習+球道	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	OB 處理方式 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
20	期末鑑測	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 術科測驗及檢討 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
21	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理：訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【籃球】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 258 節
設 計 者	林建佑	課發會審查人員		教學者	林建佑
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程（ ☐ 社團活動 ☐ 技藝課程） ☒ 特殊需求領域課程（ ☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生） ☐ 其他類課程（ ☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治 活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程）				
課程設計 理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	五、培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 六、精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 七、發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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。 八、提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃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。
--	---

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	籃球常識	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆球場禮儀 ◆比賽場地架設與維護 ◆訓練日誌撰寫與回饋 ◆安全宣導 ◆認識籃球規則	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	籃球基本動作	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	◆熱身操 ◆保護球	觀察評量	性別平等 品德教育	6	

		T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆運球：慣用手運球/非慣用手運球 ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手地板傳球		多元文化		
3	籃球 基本動作	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆保護球 ◆運球：慣用手運球/非慣用手運球/前換手運球(低)/前換手運球(高) ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手地板傳球/單手胸前傳球/單手地板傳球	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	籃球 基本動作	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆保護球 ◆運球：慣用手運球/非慣用手運球/前換手運球(低)/前換手運球(高)/胯下運球/背後運球 ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手地板傳球/單手胸前傳球/單手地板傳球/過頂傳球/勾手傳球	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	籃球 基本動作	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆保護球 ◆運球：慣用手運球/非慣用手運球/前換手運球(低)/前換手運球(高)/胯下運球/背後運球/轉身運球/漂浮運球 ◆傳球：雙手胸前傳球/雙手地板傳球/單手胸前傳球/單手地板傳球/過頂傳球/勾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

				手傳球/背後傳球/單手長傳球/雙手長傳球				
6	籃球 基本動作	T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆保護球 ◆運球：兩手兩球/各式運球 ◆傳球：各式傳球 ◆面對防守的運球與傳球 ◆比賽中的運球與傳球	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效：各項基礎動作技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	個人攻防技巧 與基礎動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆防守步法：滑步 ◆投籃：打板投籃/慣用手上籃 ◆動位：5 out 輪轉	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	品德教育	6	籃球聯 賽

		Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
10	個人攻防技巧 與基礎動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆防守步法：滑步/側跑 ◆投籃：打板投籃/慣用手上籃/非慣用手上籃 ◆動位：5 out 輪轉/鋒線動位/後衛動位	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術					
11	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

			Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
12	個人攻防技巧 與基礎動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	◆熱身操 ◆防守步法：滑步/側跑 ◆投籃：打板投籃/慣用手上籃/非慣用手上籃/反手上籃 ◆動位：4 out 1in 輪轉	實作評量	品德教育	6	
13	個人攻防技巧 與基礎動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆防守步法：滑步/側跑/封鎖步 ◆投籃：打板投籃/慣用手上籃/非慣用手上籃/veer ◆動位：4 out 1 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術					
14	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效：防守、進攻與動位技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆三重威脅 ◆雙腳墊步 ◆1 對 1 個人防守	實作評量	品德教育	6	
16	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆三重威脅/試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步 ◆1 對 1 個人個人防守 ◆1 對 1 個人個人進攻	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

			T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術					
17	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆三重威脅/試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身 ◆1 對 1 個人個人防守 ◆1 對 1 個人個人進攻 ◆1 對 1 個人壓迫防守 ◆1 對 1 個人破壓迫進攻	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆三重威脅與試探步/前轉身 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1 對 1 個人個人攻防 ◆1 對 1 個人壓迫防守 ◆1 對 1 個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
19	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	◆熱身操 ◆三重威脅與試探步	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育	6	

		T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1 對 1 個人個人攻防 ◆1 對 1 個人壓迫防守 ◆1 對 1 個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球 ◆阻絕空切		多元文化		
20	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆三重威脅與試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1 對 1 個人個人攻防 ◆1 對 1 個人壓迫防守 ◆1 對 1 個人破壓迫進攻 ◆阻絕傳接球 ◆阻絕空切 ◆1 對 1 個人協助防守	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
21	個人攻防進階技巧	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	◆熱身操 ◆三重威脅與試探步 ◆雙腳墊步/單腳墊步/前轉身/後轉身 ◆1 對 1 個人個人攻防 ◆1 對 1 個人壓迫防守 ◆1 對 1 個人破壓迫進攻	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆阻絕傳接球 ◆阻絕空切 ◆1 對 1 個人協助防守 ◆1 對 1 個人防守抄截				
22	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效：進攻腳步與盯人防守技術檢測	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

第二學期

週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	快攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	快攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻/三人 8 字快攻	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

3	快攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻/三人8字快攻/三線快攻(美)	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	快攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻/三人8字快攻/三線快攻(美)/三線快攻(韓)	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣 中小聯 運

			Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
6	快攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆快攻：個人單刀/雙人小組快攻/三人8字快攻/三線快攻(美)/三線快攻(韓)/三線快攻(日)	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效：防守、進攻與動位技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	基礎團隊防守訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃球與卡位	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

9	基礎團隊防守 訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃球與卡位 ◆阻絕訓練：阻絕強邊	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
10	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	品德教育	6	籃球聯 賽

			Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
11	基礎團隊防守訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃球與卡位 ◆阻絕訓練：阻絕強邊/阻絕弱邊	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	
12	基礎團隊防守訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐	◆熱身操 ◆籃球與卡位 ◆阻絕訓練：阻絕強邊/阻絕弱邊/阻絕與換防	實作評量	品德教育	6	

			T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略					
13	基礎團隊防守訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃板球與卡位 ◆阻絕訓練：阻絕強邊/阻絕弱邊/阻絕與換防 ◆防守概念：趨前防守/沉退防守	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效：防守、進攻與動位技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	團隊攻防技巧與動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆籃板球與卡位 ◆動位：輪轉/3out 2 in 輪轉	實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略					
16	團隊攻防技巧 與動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃球球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	團隊攻防技巧 與動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃球球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/ ◆進攻技巧：擋拆技術	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	團隊攻防技巧 與動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆籃球球與卡位	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/ ◆進攻技巧：擋拆技術/ Giving & go				
19	團隊攻防技巧 與動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆籃球球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/ ◆進攻技巧：擋拆技術/ Giving & go/motion	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	團隊攻防技巧 與動位	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆熱身操 ◆籃球球與卡位 ◆動位：輪轉/3 out 2 in 輪轉/內線動位/鋒線動位/後衛動位/ ◆進攻技巧：擋拆技術/ Giving & go/motion ◆貼紮技術	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

21	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效：籃球技術檢測	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
----	-----	---------------------------------------	---	--------------	------------------	------------------------------	---	--

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 七 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【國武術】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 258 節
設 計 者	蔡雲麟	課發會審查人員		教學者	蔡雲麟
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，使學生在專項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用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	九、培養國武術專項運動之競技體能：能依國武術專項運動之特性執行個人體能訓練，增進國武術專項運動之競技體適能。 十、精進國武術專項運動之技術水準：能藉由國武術專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之國武術專項運動技術水準。 十一、發展國武術專項運動之戰術運用：能經由國武術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。 十二、提升國武術專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升國武術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。
--	---

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：國武術基本禮節儀態,認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量	性別 平等 品德 教育 多元 文化	6	

2	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：介紹武術的種類,拳法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量	性別 平等 品德 教育 多元 文化	6	
3	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：介紹基本步法,手法,腿法,柔軟度等訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 多元 文化	6	
4	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：五步拳 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術					
5	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：敏捷性,平衡訓練,心肺耐力,肌力,肌耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	
6	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：專項傳統套路訓練：拳術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術					
7	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
8	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

			Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術					
9	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
10	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
11	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 品德 教育	6	屏東縣 運

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
12	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量	品德 教育	6	
13	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	

14	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
15	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量	品德 教育	6	

16	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	
17	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
18	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量	品德 教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術		實作 評量			
19	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量 觀察 評量	性別 平等 品德 教育 多元 文化	6	
20	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量 觀察 評量	性別 平等 品德 教育	6	

		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術			多元文化		
21	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 品德教育 多元文化	6	
22	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 品德教育 多元文化	6	

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
第二學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能：認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量	性別 平等 品德教育 多元文化	6	
2	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：介紹刀術的種類,刀法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量	性別 平等 品德教育	6	

			T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用			多元 文化		
3	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防 衛、套路整合與應用，提升參賽運動 成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般 體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用	技能：刀術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 多元 文化	6	
4	專項體能訓練 及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防 衛、套路整合與應用，提升參賽運動 成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令 與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於 專項訓練與競賽情境中，處理競技運 動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與 防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵 等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
5	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	屏東縣 中小聯 運
6	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：第一段套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用					
7	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
8	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：第一段套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

9	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：第二段套路學習及整合 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
10	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：第二段套路學習及整合 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
11	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 品德 教育	6	全中運

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
12	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量	品德 教育	6	
13	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	

14	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
15	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：第三段套路學習及整合 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量	品德 教育	6	
16	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：第三段套路學習及整合 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育 多元 文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用					
17	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：第四段套路學習及整合 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
18	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：第四段套路學習及整合 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察 評量 實作 評量	品德 教育	6	
19	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：整套套路演練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量 觀察 評量	性別 平等 品德 教育 多元 文化	6	

20	專項體能訓練 及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：整套套路演練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作 評量 觀察 評量	性別 平等 品德 教育 多元 文化	6	
21	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察 評量 實作 評量	性別 平等 品德 教育 多元 文化	6	

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【木球】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 258 節
設 計 者	吳信德	課發會審查人員		教學者	吳信德
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，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	十三、 培養木球專項運動之競技體能：能依木球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進木球專項運動之競技體適能。 十四、 精進木球專項運動之技術水準：能藉由木球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之木球專項運動技術水準。 十五、 發展木球專項運動之戰術運用：能經由木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。 十六、 提升木球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升木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。
--	---

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	木球應用	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方	技能： 揮桿擊球、比賽制度和策略應用等概念 心理：	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
2	基本動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： （一）基本握法與觸球 （二）基本站姿與瞄球 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	基本動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

4	進階動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明及練習-短、中距離揮桿 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	進階動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明及練習-中、長距離揮桿 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
6	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： 基本擊球練習－短距離推球(10-20m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術					
7	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 基本擊球練習－中距離擊球(40-50m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 基本擊球練習－長距離擊球(80-90m) 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
10	進階揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球練習－短距離推球(20-30m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 比賽影片欣賞、模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

		Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
12	進階揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球練習－長距離擊球（90m 以上） 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	品德教育	6	
13	修正桿 技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 基本做球練習－正、側面30m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

14	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	基礎攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： (一) 攻門—正面 1 m (二) 攻門—側面 30 度 1 m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	品德教育	6	
16	基礎攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： (一) 攻門—正面 1-2 m (二) 攻門—側面 30 度 1-2 m 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
17	進階攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： (一) 攻門—正面2-3 m (二) 攻門—側面 45 度 2-3m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	進階攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： (三) 攻門—正面3-4 m (四) 攻門—側面 45 度 3-4m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

19	綜合組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	基本組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 模擬分組對抗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

21	期末鑑測	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 綜合練習及術科測驗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
22	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
第二學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					

1	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練 T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方 T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 複習揮桿擊球、攻門的要領 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	基本動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 複習球桿擊球、攻門的要領和講解場地特性 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能： 擊球練習－短距離做球、中距離擊球	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	心理：訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
4	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球練習－中距離做球、長距離擊球 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： 比賽影片欣賞、模擬分組比賽 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣中小聯運

		Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	訓練日誌撰寫與回饋、 焦慮認識				
6	修正桿 技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 做球－正面、側面 50 m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

8	球道賽 技巧練習	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 球道賽的戰術說明及練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	桿數賽 技巧練習	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 雙人賽的協調配置討論 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
10	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 長距離球道發球練習+球道	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	OB 處理方式 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
11	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 比賽影片欣賞、模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	全中運
12	攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能： (一) 攻門—正面 2-3 m	實作評量	品德教育	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	(二) 攻門—側面 30 度 2-3m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
13	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

15	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	品德教育	6	
16	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	各項組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 模擬分組對抗 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練				
18	各項組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析	技能： 模擬分組對抗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
19	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 球道賽的戰術策略分析與分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	期末鑑測	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： 術科測驗及檢討 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術					
21	段考周	Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【籃球】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 258 節
設計者	林建佑	課發會審查人員		教學者	林建佑
彈性學習 課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治 活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計 理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	十七、 培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 十八、 精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 十九、 發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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。 二十、 提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃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。
--	---

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	個人高階進攻技巧 訓練(一)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、	◆熱身操 ◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作					
2	個人高階進攻技巧 訓練(一)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	個人高階進攻技巧 訓練(一)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	個人高階進攻技巧 訓練(一)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能	◆熱身操 ◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

			P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作					
5	個人高階進攻技巧訓練(一)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
6	個人高階進攻技巧訓練(一)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進攻技巧：刺探步/倒叉步/剪刀步/歐洲步/後撤步	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意	◆考核成效：各項進攻腳	觀察評量	品德教育	6	

			象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	步技術檢測	實作評量			
8	個人高階進攻技巧訓練(二)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進階進攻：左右手挑籃 /左右手拋投/左右手打板/遠距投射/左右手勾射/中距離急停跳投	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	品德教育	6	籃球聯賽

			Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
10	個人高階進攻技巧訓練(二)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等，個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進階進攻：左右手挑籃 /左右手拋投/左右手打板/遠距投射/左右手勾射/中距離急停跳投	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

		Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

12	個人高階進攻技巧 訓練(二)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進階進攻:左右手挑籃/左右手拋投/左右手打板/遠距投射/左右手勾射/中距離急停跳投	實作評量	品德教育	6	
13	個人高階進攻技巧 訓練(二)	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運(控)、投、射(踢)、罰等,個人組合性進攻動作	◆熱身操 ◆進階進攻:左右手挑籃/左右手拋投/左右手打板/遠距投射/左右手勾射/中距離急停跳投	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態,運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效:進階攻籃技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等,個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆全場多打少: 2打1 3打2 3打2加1 4打3 4打3加1 5打4	實作評量	品德教育	6	

			Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略					
16	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆全場多打少： 2 打 1 3 打 2 3 打 2 加 1 4 打 3 4 打 3 加 1 5 打 4	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與	◆熱身操 ◆全場多打少： 2 打 1 3 打 2 3 打 2 加 1	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	4 打 3 4 打 3 加 1 5 打 4				
18	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆全場多打少： 2 打 1 3 打 2 3 打 2 加 1 4 打 3 4 打 3 加 1 5 打 4	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

19	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆全場多打少： 2 打 1 3 打 2 3 打 2 加 1 4 打 3 4 打 3 加 1 5 打 4	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術	◆熱身操 ◆全場多打少： 2 打 1 3 打 2 3 打 2 加 1 4 打 3 4 打 3 加 1 5 打 4	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略					
21	優勢進攻訓練	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆熱身操 ◆全場多打少： 2 打 1 3 打 2 3 打 2 加 1 4 打 3 4 打 3 加 1 5 打 4	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
22	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	◆考核成效： 全場多打少 技術檢測	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力

第二學期

週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	團隊攻防戰術訓練 人盯人	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 5 on 5 盯人/ 5 on 5 盯人帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	團隊攻防戰術訓練 	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： 5 on 5 盯人/	觀察評量	性別平等 品德教育	6	

	人盯人	團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	5 on 5 盯人 帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 盯人帶包夾		多元文化		
3	團隊攻防戰術訓練 人盯人	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 5 on 5 盯人/ 5 on 5 盯人帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

4	團隊攻防戰術訓練 人盯人	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 5 on 5 盯人/ 5 on 5 盯人帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	比賽週	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等 陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自	◆比賽檢討與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣中小聯運

			我狀態分 析、主動溝 通及凝聚力					
6	團隊攻防戰術訓練 人盯人	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 5 on 5 盯人/ 5 on 5 盯人 帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 5 on 5 盯人/進攻 進攻 5 on 5 盯人帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球 類運動自我與團隊狀態，運 用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓 力管理、自我調整、意 象訓練等陣地攻守性球 類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球 類運動自我狀態分析、 主動溝通及凝聚力	◆考核成效： 區域聯防攻 防技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	團隊攻防戰術訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣	Ta-IV-C4 陣地攻守性	◆熱身操 ◆團隊防守：	觀察評量	品德教育	6	

	2-1-2 區域	地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	2-1-2 區域 聯防/2-1-2 區域聯防帶 包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-1-2 區域聯防/ 進攻 2-1-2 區域聯防帶 包夾	實作評量	多元文化		
9	團隊攻防戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-1-2 區域 聯防/2-1-2 區域聯防帶 包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-1-2 區域聯防/ 進攻 2-1-2 區域聯防帶 包夾	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

10	比賽週	P-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練 T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術 Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能 P-IV-A4 陣地攻守性球類運動之速度、協調、敏捷、穩定及身體控制 T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作 T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐 T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術 Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略	◆比賽檢討與調整 ◆比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境	觀察評量 實作評量	品德教育	6	籃球聯賽

			Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
11	團隊攻防戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防/2-1-2 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-1-2 區域聯防/進攻 2-1-2 區域聯防帶包夾	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	
12	團隊攻防戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防/2-1-2	實作評量	品德教育	6	

		團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-1-2 區域聯防/ 進攻 2-1-2 區域聯防帶包夾				
13	團隊攻防戰術訓練 2-1-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-1-2 區域聯防/2-1-2 區域聯防帶包夾 ◆團隊進攻： 進攻 2-1-2 區域聯防/ 進攻 2-1-2 區域聯防帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

14	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效： 區域聯防攻 防技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	團隊攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-3 區域聯防/2-3 區域聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防/進攻 2-3 區域聯防帶包夾	實作評量	品德教育	6	
16	團隊攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-3 區域聯防/2-3 區域聯防帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

		守戰術與策略 運用	組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區 域聯防/進 攻 2-3 區域 聯防帶包夾				
17	團隊攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-3 區域聯 防/2-3 區域 聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區 域聯防/進 攻 2-3 區域 聯防帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	團隊攻防戰術訓練 	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-3 區域聯	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

	2-3 區域	團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	防/2-3 區域 聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防/進攻 2-3 區域聯防帶包夾				
19	團隊攻防戰術訓練 2-3 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-3 區域聯防/2-3 區域聯防帶包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域聯防/進攻 2-3 區域聯防帶包夾	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	團隊攻防戰術訓練 	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： 2-3 區域聯	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育	6	

	2-3 區域	團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	防/2-3 區域 聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 2-3 區域 域聯防/進攻 2-3 區域 聯防帶包夾		多元文化		
21	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力	◆考核成效： 各項攻防技術檢測	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 八 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【國武術】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 258 節
設計者	蔡雲麟	課發會審查人員		教學者	蔡雲麟
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，使學生在專項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用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	二十一、 培養國武術專項運動之競技體能：能依國武術專項運動之特性執行個人體能訓練，增進國武術專項運動之競技體適能。 二十二、 精進國武術專項運動之技術水準：能藉由國武術專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之國武術專項運動技術水準。 二十三、 發展國武術專項運動之戰術運用：能經由國武術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。 二十四、 提升國武術專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升國武術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。

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：國武術基本禮節儀態,認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整				
2	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：介紹南拳第一套路套路名稱、拳法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：介紹南拳第一套路基本步法,手法,腿法,柔軟度等訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

4	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能：掛蓋、單拍腳、跳要轉身單蝶步、騰空里合腿 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能：敏捷性,平衡訓練,心肺耐力,肌力,肌耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
6	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：南拳第一套路套路訓練：拳術基本動作操作與修正	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整				
7	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：南拳第一套路套路訓練：拳術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	其他：飲食紀錄與調整				
9	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
10	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
11	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

12	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6	
13	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

14	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6	

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、 壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
16	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能：上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能：套路學習及整合(第三、四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
18	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
19	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	技能：下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
20	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
21	專項戰術訓練及專項心理訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
22	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
第二學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：國武術概論（南刀第一套路）	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整				
2	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：介紹競技南刀的刀法原理分析及講解及南刀術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	競技武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：南刀術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

4	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣 中小聯 運

			Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、 壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
6	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：南刀第一套路第一段套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

8	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：南刀第一套路第一段套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
10	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

11	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	全中運
12	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6	

13	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：南刀第一套路上半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用					
16	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：南刀第一套路下半套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	其他：飲食紀錄與調整				
19	專項體能訓練及專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：變換及循環訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能：擬定比賽的心理建設及技巧 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

21	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
----	-----	---	---	---	-------------------------	-------------------------------------	---	--

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【木球】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 240 節
設計者	吳信德	課發會審查人員		教學者	吳信德
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，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	二十五、 培養木球專項運動之競技體能：能依木球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進木球專項運動之競技體適能。 二十六、 精進木球專項運動之技術水準：能藉由木球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之木球專項運動技術水準。 二十七、 發展木球專項運動之戰術運用：能經由木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。 二十八、 提升木球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升木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。
--	---

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A7 標的性球類運動 肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動 體能處方	技能： (一) 基本握法與觸球 (二) 基本站姿與瞄球 心理：	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

				訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
2	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 攻門—各式組合練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 短、中距離修正桿+攻門練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	基本動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明及練習-短、中距離揮桿 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

				訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
5	進階動作訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 揮桿動作要領說明及練習-中、長距離揮桿 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
6	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 基本擊球練習－短距離推球(10-20m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 考核成效 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適				
8	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 基本擊球練習－中距離擊球(40-50m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 基本擊球練習－長距離擊球(80-90m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
10	進階揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度	瞄、打擊所連結而成之組合性技術	進階擊球練習－短距離推球(20-30m) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
11	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 比賽影片欣賞、模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運
12	進階揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能：	實作評量	品德教育	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度	瞄、打擊所連結而成之組合性技術	進階擊球練習－長距離擊球(90m 以上) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
13	修正桿 技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 基本做球練習－正、側面 30m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

15	基礎攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： (一) 攻門—正面 1-2 m (二) 攻門—側面 30 度 1-2m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	實作評量	品德教育	6	
16	進階攻門技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： (一) 攻門—正面 3-4 m (二) 攻門—側面 45 度 3-4m 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	綜合組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
18	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 團體桿數及球道賽戰術討論與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
19	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 團體桿數及球道賽戰術討論與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

20	基本組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 模擬分組對抗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
21	期末鑑測	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 綜合練習及測驗 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
22	段考周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 考核成效 心理：	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適				
第二學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	基本動作訓練	P-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動組合性體能訓練	P-IV-A7 標的性球類運動肌耐力、心肺耐力與柔軟度等組合性體能 P-IV-A8 標的性球類運動體能處方	技能： 複習球桿擊球、做球、攻 門技術動作 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	球道賽 技巧練習	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 球道賽的實戰(1對1) 心理：	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
3	球道賽 技巧練習	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 球道賽的實戰(雙打) 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 混合雙人賽的協調配置與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

5	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理	技能： 比賽影片欣賞、模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣中小聯運
6	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： 中長距離球道發球練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術					
7	段考周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 中長距離球道發球練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術	技能： 中長距離球道發球練習 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練				
10	揮桿技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 轉彎球道發球練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 比賽影片欣賞、模擬分組比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、 焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	全中運

		Ps-IV-4 理解並演練壓力管理，提升標的性球類運動比賽的心理狀態	Ta-IV-C8 運動道德 Ps-IV-D7 標的性球類運動比賽心理狀態分析 Ps-IV-D8 標的性球類運動比賽壓力管理					
12	段考周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	實作評量	品德教育	6	
13	基本組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術					
14	基本組合訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 擊球、做球與攻門分組練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	會考周	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	實作評量	品德教育	6	
16	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試	技能：	觀察評量	品德教育	6	

		動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	團體桿數及球道賽戰術討論與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	實作評量	多元文化		
17	綜合技巧訓練	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷 Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術	技能： 團體桿數及球道賽戰術討論與練習 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	期末鑑測	T-IV-4 熟悉並執行標的性球類運動技術之要領，運用運動力學的概念及修正瞄準之精確度 Ta-IV-4 執行並強化標的性球類運動組合性戰術	T-IV-B8 標的性球類運動相關之拋、擲、滾、試瞄、打擊所連結而成之組合性技術 Ta-IV-C6 標的性球類運動環境分析與判斷	技能： 術科測驗及檢討 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、意象訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ta-IV-C7 標的性球類運動組合性戰術					
--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【籃球】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 240 節
設計者	林建佑	課發會審查人員		教學者	林建佑
彈性學習課程類型	☐ 統整性主題/專題/議題探究 ☐ 社團活動與技藝課程 (☐ 社團活動 ☐ 技藝課程) ☒ 特殊需求領域課程 (☐ 特殊教育學生 ☒ 特殊類型班級學生) ☐ 其他類課程 (☐ 本土語文/新住民語文 ☐ 服務學習 ☐ 戶外教育 ☐ 班際或校際交流 ☐ 自治活動 ☐ 班級輔導 ☐ 學生自主學習等各式課程 ☐ 領域補救教學課程)				
課程設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，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	二十九、 培養籃球專項運動之競技體能：能依籃球專項運動之特性執行個人體能訓練，增進籃球專項運動之競技體適能。 三十、 精進籃球專項運動之技術水準：能藉由籃球專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之籃球專項運動技術水準。 三十一、 發展籃球專項運動之戰術運用：能經由籃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。 三十二、 提升籃球專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升籃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。
------------------	--

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	團隊攻防戰術訓練 3-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、區域協防等	◆熱身操 ◆團隊防守： 3-2 區域聯防/3-2 區域	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		守戰術與策略 運用	組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 3-2 區 域聯防/進 攻 3-2 區域 聯防帶包夾				
2	團隊攻防戰術訓練 3-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 3-2 區域聯 防/3-2 區域 聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 3-2 區 域聯防/進 攻 3-2 區域 聯防帶包夾	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	團隊攻防戰術訓練 	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： 3-2 區域聯	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

	3-2 區域	團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	防/3-2 區域 聯防帶包夾 域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 3-2 區域聯防/進攻 3-2 區域聯防帶包夾				
4	團隊攻防戰術訓練 3-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 3-2 區域聯防/3-2 區域聯防帶包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 3-2 區域聯防/進攻 3-2 區域聯防帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	團隊攻防戰術訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣	Ta-IV-C4 陣地攻守性	◆熱身操 ◆團隊防守：	觀察評量	品德教育	6	

	3-2 區域	地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	3-2 區域聯防/3-2 區域聯防帶包夾區域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 3-2 區域聯防/進攻 3-2 區域聯防帶包夾	實作評量	多元文化		
6	團隊攻防戰術訓練 3-2 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 3-2 區域聯防/3-2 區域聯防帶包夾區域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 3-2 區域聯防/進攻 3-2 區域聯防帶包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守	Ps-IV-D3 目標設定、	◆考核成效： 區域攻防技	觀察評量	品德教育	6	

		性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能	術檢測	實作評量			
8	團隊攻防戰術訓練 1-3-1 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 1-3-1 區域 聯防/1-3-1 區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 1-3-1 區域聯防/ 進攻 1-3-1 區域聯防帶 包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	比賽週	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性	◆比賽檢討與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	籃球聯賽

		了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
10	團隊攻防戰術訓練 1-3-1 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 1-3-1 區域 聯防/1-3-1 區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 1-3-1 區域聯防/ 進攻 1-3-1 區域聯防帶 包夾	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽週	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、	◆比賽檢討與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

		與道德 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
12	團隊攻防戰術訓練 1-3-1 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 1-3-1 區域聯防/1-3-1 區域聯防帶包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 1-3-1 區域聯防/進攻 1-3-1 區域聯防帶包夾	實作評量	品德教育	6	

13	團隊攻防戰術訓練 1-3-1 區域	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、區域協防等 組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之 組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 1-3-1 區域 聯防/1-3-1 區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 1-3-1 區域聯防/ 進攻 1-3-1 區域聯防帶 包夾	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等 陣地攻守性球類運動心理技能	◆考核成效： 區域攻防技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域 聯防/ Box1	實作評量	品德教育	6	

		團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1 區域聯防/ 進攻 Box1 區域聯防帶 包夾				
16	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域聯防/ Box1 區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1 區域聯防/ 進攻 Box1 區域聯防帶 包夾	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

17	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域 聯防/ Box1 區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1 區域聯防/ 進攻 Box1 區域聯防帶 包夾	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域 聯防/ Box1 區域聯防帶 包夾域聯防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1 區域聯防/ 進攻 Box1	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			進攻戰術	區域联防帶 包夾				
19	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域 联防/ Box1 區域联防帶 包夾域联防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1 區域联防/ 進攻 Box1 區域联防帶 包夾	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
20	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域 联防/ Box1 區域联防帶 包夾域联防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	區域联防/ 進攻 Box1 區域联防帶 包夾				
21	團隊攻防戰術訓練 Box1	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： Box1 區域 联防/ Box1 區域联防帶 包夾域联防 ◆團隊進攻： 進攻 Box1 區域联防/ 進攻 Box1 區域联防帶 包夾	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
22	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守 性球類運動自 我與團隊狀 態，運用心理 技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、 壓力管理、 自我調整、 意象訓練等 陣地攻守性	◆考核成效： 區域攻防技 術檢測	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

			球類運動心理技能					
第二學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	團隊攻防戰術訓練 1-2-1-1 全場壓迫	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、區域協防等 組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之 組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 1-2-1-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 1-2-1-1 壓迫	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	團隊攻防戰術訓練 	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 1-2-1-	觀察評量	性別平等 品德教育	6	

	1-2-1-1 全場壓迫	團隊進攻、防守戰術與策略運用	區域協防等 組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 1- 2-1-1 壓迫		多元文化		
3	團隊攻防戰術訓練 1-2-1-1 全場壓迫	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 1-2-1- 1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 1- 2-1-1 壓迫	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

4	團隊攻防戰術訓練 1-2-1-1 全場壓迫	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 1-2-1-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 1-2-1-1 壓迫	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	比賽週	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分	◆比賽檢討與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣 中小聯運

			析、主動溝通及凝聚力					
6	團隊攻防戰術訓練 1-2-1-1 全場壓迫	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之 盯人防守、區域協防等 組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之 組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 1-2-1-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 1-2-1-1 壓迫	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等 陣地攻守性球類運動心理技能	◆考核成效： 全場壓迫攻防技術檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
8	團隊攻防戰術訓練 	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 2-2-1	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

	2-2-1 全場壓迫	運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 2- 1-1 壓迫				
9	團隊攻防戰術訓練 2-2-1 全場壓迫	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性 球類運動之 盯人防守、 區域協防等 組合性防守 策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 2-2-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 2- 1-1 壓迫	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
10	比賽週	Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令	Ps-IV-D3 目標設定、 壓力管理、	◆比賽檢討與 調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	籃球聯 賽

		與道德 Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
11	團隊攻防戰術訓練 2-2-1 全場壓迫	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術	◆熱身操 ◆團隊防守： 全場 2-2-1 壓迫 ◆團隊進攻： 進攻全場 2-1-1 壓迫	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	
12	段考週	Ps-IV-2	Ps-IV-D3	◆考核成效：	實作評量	品德教育	6	

		了解陣地攻守 性球類運動自 我與團隊狀 態，運用心理 技能提升成績	目標設定、 壓力管理、 自我調整、 意象訓練等 陣地攻守性 球類運動心 理技能	全場壓迫攻 防技術檢測				
13	發球戰術訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆底線發球戰 術 ◆邊線發球戰 術 ◆最後一擊與 特殊戰術	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
14	發球戰術訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣 地攻守性球類 運動之組合性 團隊進攻、防 守戰術與策略 運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之 組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆底線發球戰 術 ◆邊線發球戰 術 ◆最後一擊與 特殊戰術	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	會考週	Ps-IV-2 了解陣地攻守 性球類運動自	Ps-IV-D3 目標設定、 壓力管理、	◆球員諮商與 生涯規畫	實作評量	品德教育	6	

		我與團隊狀態，運用心理技能提升成績	自我調整、 意象訓練等 陣地攻守性 球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性 球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力					
16	發球戰術訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略運用	Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆底線發球戰術 ◆邊線發球戰術 ◆最後一擊與特殊戰術	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	發球戰術訓練	Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性 團隊進攻、防守戰術與策略	Ta-IV-C3 陣地攻守性 球類運動之組合性團隊 進攻戰術	◆熱身操 ◆底線發球戰術 ◆邊線發球戰術	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		運用		◆最後一擊與 特殊戰術				
18	畢業週	Ps-IV-2 了解陣地攻守 性球類運動自 我與團隊狀 態，運用心理 技能提升成績	Ps-IV-D3 目標設定、 壓力管理、 自我調整、 意象訓練等 陣地攻守性 球類運動心 理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性 球類運動自 我狀態分 析、主動溝 通及凝聚力	◆考核成效： 籃球攻戰術 檢測	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

屏東縣立鹽埔國民中學 113 學年度 九 年級體育專業課程暨特殊需求領域

【國武術】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 240 節
設 計 者	蔡雲麟	課發會審查人員		教學者	蔡雲麟
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，使學生在專項體能表現、專項技術能力、綜合技術應用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	三十三、 培養國武術專項運動之競技體能：能依國武術專項運動之特性執行個人體能訓練，增進國武術專項運動之競技體適能。 三十四、 精進國武術專項運動之技術水準：能藉由國武術專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之國武術專項運動技術水準。 三十五、 發展國武術專項運動之戰術運用：能經由國武術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。 三十六、 提升國武術專項運動之心理素質：能運用科學之訓練方法，有效發展並提升國武術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。
--	---

第一學期								
週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	備註
		學習表現	學習內容					
1	國武術概論	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：國武術基本禮節儀態,認識傳統國術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	其他：飲食紀錄與調整				
2	競技武術規則講解	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能：介紹 42 式太極拳套路名稱、拳法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
3	42 式太極拳套路基本素質訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用	技能：介紹 42 式太極拳套路基本步法,手法,腿法,柔軟度等訓練要求 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	

			T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	其他：飲食紀錄與調整				
4	42 式太極拳套路 基本拳法訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：摟膝拗步、雲手、玉女穿梭、左右蹬腳和分腿、掩手肱捶等手法步法綜合訓練。 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
5	競技武術基本運動 素質訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：敏捷性,平衡訓練,心肺耐力,肌力,肌耐力訓練 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

6	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能 各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊 與防衛、套路整合與應用， 提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般 體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用	技能：42 式太極拳套路基本 動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回 饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊 與防衛、套路整合與應用， 提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理 知識於專項訓練與競賽情境 中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設 定、壓力管理、放鬆技巧、專 注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專 項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力 調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

8	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能 各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊 與防衛、套路整合與應用， 提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般 體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用	技能：42 式太極拳套路基本 動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回 饋、目標設定 其他：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	專項體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能 各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊 與防衛、套路整合與應用， 提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌 耐力、柔軟度、爆發力等一般 體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身 體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及 套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、 腿法及套路整合與應用	技能：重複訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回 饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

10	專項體能訓練及專項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	屏東縣運

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
12	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量	品德教育	6	
13	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：套路學習及整合(第一,二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	其他：飲食紀錄與調整				
14	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	專項體能訓練	P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	技能：間歇訓練法 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	實作評量	品德教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	其他：飲食紀錄與調整				
16	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第三、四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

17	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第三,四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
18	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術					
19	專項技術訓練 42 式太極拳套路 動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：套路學習及整合(第一至四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

20	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：完整套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	實作評量 觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
21	專項技術訓練 42 式太極拳套路動作教學	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	技能：完整套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術					
22	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

第二學期

週次	單元名稱	學習重點		教學重點	評量方式	議題融入	節數	
		學習表現	學習內容					
1	國武術概論 (42 式太極劍套路)	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能：認識競技武術運動專項與一般體能差別、性別與文化差異、武德要求 介紹 42 式太極劍的劍法原理分析及講解 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	
2	專項體能訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：太極劍術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量	性別平等 品德教育 多元文化	6	

		Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	Ta-IV-C3 運動道德					
3	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能：太極劍術基本動作操作與修正 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	性別平等 多元文化	6	
4	專項體能訓練及專 項技術訓練	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能： 比賽影片欣賞及戰術模擬、強化競賽情境 心理：	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	

		Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等	訓練日誌撰寫與回饋、焦慮訓練				
5	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	屏東縣中小聯運

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
6	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
7	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估					
8	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第一段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
9	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

			T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用					
10	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第二段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
11	比賽周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術	技能： 模擬比賽 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、焦慮認識	觀察評量 實作評量	性別平等 品德教育	6	全中運

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等					
12	段考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	技能： 考核成效 心理： 訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適	實作評量	品德教育	6	
13	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：套路學習及整合(第三段)	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整				
14	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第三段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	
15	會考周	T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能： 考核成效 心理：	實作評量	品德教育	6	

		Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	訓練日誌撰寫與回饋、壓力調適				
16	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育 多元文化	6	
17	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能	技能：套路學習及整合(第四段) 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

		T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績	P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用	其他：飲食紀錄與調整				
18	42 式太極劍套路 專項技術訓練	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術	技能：完整套路實作演示 心理：訓練日誌撰寫與回饋、目標設定 其他：飲食紀錄與調整	觀察評量 實作評量	品德教育	6	

參、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、 體育班發展委員會審查「體育班課程計畫」之會議紀錄（含簽到表）

屏東縣立鹽埔國民中學體育班發展委員會設置要點

108 年 2 月 11 日校務會議通過

109 年 8 月 28 日校務會議修正

113 年 2 月 15 日校務會議修正

壹、依據中華民國 110 年 3 月 2 日高級中等以下學校體育班設立辦法。

貳、目的：供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。

參、組織：

一、體育班發展委員會(以下簡稱本會)組織編制如下：

- (一)主任委員一名：由校長兼任。
- (二)副主任委員一名：由學務主任兼任。
- (三)行政主管三名：教務主任、總務主任、輔導主任。
- (四)執行秘書一名：由體育組長兼任。
- (五)體育班導師三名。
- (六)體育教師代表一名。
- (七)運動教練代表一名。
- (八)專任運動教練一名。
- (九)家長代表一名。

二、本委員會人數合計 13 名，且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；任一性別委員不得少於委員總數三分之一。

- (一)審議課程及教學規劃：內容包括課程計畫、個別化課程、自編教科用書、競技運動綜合訓練課程計畫、體育班訪視、課程評鑑、生涯發展、職能探索、運動防護及運動科學應用。
- (二)訂定學生對外出賽限制：內容包括訂定課業成績出賽基準及審議每學年度出賽、培訓計畫。
- (三)督導運動訓練。

(四)審議學生學習輔導措施：內容包括補課規劃、課業輔導及學習扶助模式。

(五)審議學生調整術科專長項目，或因故不適合繼續就讀體育班需轉班或轉學。

(六)辦理體育班校內自我評鑑。

(七)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。

肆、本委員會之主任委員、執行秘書、執行總幹事及委員均為無給職，任期壹年（每年八月一日至翌年七月卅一日止），委員隨其職務進退之。

伍、本委員會由校長召集，或由委員二分之一以上連署召集並由連署委員互推一人召集之。本委員會開會時，以主任委員擔任主席，主任委員因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

陸、本委員會應有家長及專長（任）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，取決於主任委員。

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

捌、招生方式：依本縣各級學校體育班招生甄試簡章審查流程辦理。

玖、招生運動種類：以本校體育發展特色為原則。

拾、課程規劃：

一、體育班課程，依據 12 年國民基本教育體育班課程實施規範及體育專業領域課程綱實施綱要辦理。

二、專項術科課程，以每週以六節至八節為原則，得自國民中小學 12 年課綱所列之彈性學習節數中調整，於上課日之第六節可起實施；必要時，並得自各該主管機關所定國民中學學生在校時間實施原則之非學習節數或例假日等適當時間實施。

拾壹、教學重點：

- 一、品德及法治教育。
- 二、體育專業知能。
- 三、競技運動專長表現技能。
- 四、運動鑑賞及應用指導能力。
- 五、國際運動發展趨勢之認識及視野。
- 六、溝通表達及生活適應能力。

拾貳、輔導機制：

- 一、建立體育班學生資料之檔案，並追蹤輔導。
- 二、重視體育班學生之學習生活，提供課業、生活及生涯輔導。
- 三、學生因故不適宜繼續在原班就讀或就讀之體育班停辦時，應積極輔導其轉班或轉校。
- 四、課業成績未達高級中等以下學校體育班設立辦法第八條第三項第二款所定出賽之課業成績基準者，應予課業輔導或學習扶助後始得出賽。

拾參、場地設備：視實際需要逐年編列預算或添購或補充之。

拾肆、經費：應依實際需要，將體育班經費列入校務服務發展計畫，編列預算支應；並申請教育部、屏東縣政府或尋求社會資源補助。

拾伍、本要點經校務會議通過，校長核定後公布實施，修正時亦同。

***表 1-1 體育班發展委員會組織成員與工作職掌表**

職 稱	負責人員或代表	工 作 職 掌
主任委員	校 長	召集會議，督導體育班發展與運作事宜
副主任委員	學務主任	綜理體育班各項事務
執行秘書	體育組長	1. 各項發展計畫之推動與協調 2. 發展計畫研擬 3. 業務報告與彙集 4. 辦理各隊參加比賽相關事宜 5. 各項經費申請及核銷等事宜 6. 籌辦各項招生事務 7. 辦理體育班評鑑及校內自我評鑑
委員	教務主任	1. 督導課業輔導相關事宜 2. 學校課程之教學規劃與安排 3. 提供課程諮詢與教學疑難之處理 4. 規劃與安排課業輔導及補救教學活動 5. 協辦體育班甄選事宜
委員	輔導主任	1. 協助心理輔導及抒解壓力 2. 協助生涯規劃之探索 3. 提供升學管道之諮詢 4. 督導心理輔導相關事宜
委員	總務主任	1. 發展所需資源之規劃與支援籌編 2. 相關之教學設施改善、採購與維護 3. 家長與社區資源之整合規劃 4. 協助各項經費之申請與核銷 5. 彙整家長意見提供參考

委員	體育班導師	1. 日常生活常規教育規範及輔導 2. 辦理學生相關生活教育管理 3. 班級經營理念宣導 4. 協辦體育班評鑑及校內自我評鑑
委員	各隊教練	1. 日常生活常規教育規範及輔導 2. 籌辦各項訓練事務 3. 撰寫各專項課程計畫與訓練計畫 4. 協辦體育班評鑑及校內自我評鑑 5. 協辦各項招生事務
委員	體育班家長代表	協助訓練及比賽資源募集相關事宜

屏東縣立鹽埔國中體育發展委員會組織一覽表

職務	職稱	姓名	備註
召集人	校長	陳○郎	
執行秘書	學務主任	林○佑	
課程輔導組	教務主任	吳○德	
資源核銷組	總務主任	潘○豪	
心理輔導組	輔導主任	胡○昭	
行政活動組	體育組長	林○瑋	
委員	體育教師代表	郭○莉	
委員	運動教練代表	蔡○麟	

委員	約僱運動教練	豐○如	
委員	體育班導師	羅○連	
委員	體育班導師	郭○菁	
委員	體育班導師	詹○維	
委員	家長代表	張○信	

屏東縣立鹽埔國民中學體育班課程規劃小組組織要點

- 一、 依據教育部 110 年 03 月 02 日臺教授體部字第 1070015909B 號令修正頒布之「高級中等以下學校體育班設立辦法」訂定之。
- 二、 為銜續前一教育階段運動績優學生繼續升學，施以專業體育及運動教育，輔導其適性發展，培育運動專業人才。
- 三、 體育班課程規畫小組（以下簡稱本組）成員應包括教務主任、學務主任輔導主任、教學組長、體育組長、體育班導師代表、運動教練代表、體育教師代表、家長代表及各科召集人等委員組成，共計 17 人。任一性別委員人數，應占委員總數三分之一以上。
- 四、 本組任務如下：
 - （一）規劃體育班專業課程及選修課程。
 - （二）審議特殊優秀運動選手個別化課程。
 - （三）審查體育班相關課程自編教材用書。
 - （四）審議競技專項運動綜合訓練課程計畫。
- 五、 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。
- 六、 本組由學務主任召集，或由委員二分之一以上連署召集，並由連署委員互推一人召集之。本組開會時，以召集人擔任主席，召集人因故無法主持時，由其指定代理主席或由委員互推一人為主席。

- 七、 本組出席人數需達全體委員二分之一以上，始得開會；出席委員過半數同意，始得通過；贊成與反對同數時，取決於召集人。
- 八、 本組每學年至少開會一次，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。
- 九、 本要點經校長核定後公布實施，修正時亦同。

屏東縣鹽埔國中113學年度課程發展委員會

第二次會議記錄

一、時間：113 年 06 月 25 日（二）07 時 30 分

二、地點：研討室

三、主席：校長/陳寶郎

紀錄：教學組長/簡昆富

四、出席人員：如簽到單

五、業務報告：本次會議主要為審查 113 學年度學校課程計畫、特殊教育課程及體育班課程之各項規劃，請委員踴躍討論。

六、討論事項：

案由一：審查本校 113 學年度學校普通班課程計畫，提請討論。

說 明：針對本學期課程計畫內容，提請討論與決議。

討論：

1. 校長：請各位委員檢視本學年課程總體計畫，如有任何修正建議請提出討論。

決議：經出席委員討論，113 學年度課程計畫審查，決議通過。

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」明訂學校將特教課程計畫納入全校課程總體計畫送主管機關備查。

二、針對113學年特殊教育課程計畫內容，提請討論與決議。

討論：

1. 校長：本學年特殊教育課程計畫已於特教推行委員會審查，請各位委員審查是否有修正建議。

決議：經出席委員討論，113 學年度特殊教育課程審查，決議通過。

案由三：審查本校 113 學年度體育班課程計畫，提請討論。

說 明：針對 113 學年度體育班專長訓練之課程計畫內容，提請討論與決議。

討論：

1. 校長：請各位委員檢視體發會會議記錄之決議事項，如有相關意見請提出討論。

決議：經出席委員討論，113學年度體育班課程審查，照案通過。

案由四：有關 113 學年度重要議題融入各領域之分配，提請討論。

說明：

一、依據十二年國民基本教育課程綱要總綱(教育部，中華民國103年11月)柒、實施要點 一、課程發展 (二)課程設計與發展 2. 課程設計應適切融入性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育等議題，必要時由學校於校訂課程中進行規劃。

二、請參考上一學年度(112)重要議題融入各領域之分配表(如下表)，並討論決議113學年度之分配。

領域		國語文	英語文	數學	社會	自然科學
融入議題	上學期	閱讀素養	國際教育	交通安全	環境教育	能源教育
	下學期	生命教育	家庭教育	戶外教育	多元文化	海洋教育
領域		藝術	綜合活動	科技	健康與體育	
融入議題	上學期	性別平等 生涯規劃	國中長期 照顧服務	資訊教育 防災教育	國中長期 照顧服務	
	下學期	人權教育 法治教育	國中長期 照顧服務	交通安全 安全教育	國中長期 照顧服務	

備註：國中縣本法定課程「國中長期照顧服務」——每學期融入健體或綜合領域2節課。

討論：

1. 藝術領域林素梅老師：113學年度承辦有關生命教育的活動，建議在國語文與藝術領域做調整，

將國文領域的生命教育議題與藝術領域的人權法治議題互換，調整之後如表單所示。

決議：經出席委員討論，113學年度重要議題融入各領域之分配規劃如下表，決議通過。

113學年度重要議題融入各領域之分配規劃表：

領域		國語文	英語文	數學	社會	自然科學
融入議題	上學期	閱讀素養	國際教育	交通安全	環境教育	能源教育

	下學期	人權教育 法治教育	家庭教育	戶外教育	多元文化	海洋教育
領域		藝術	綜合活動	科技	健康與體育	
融入議題	上學期	生命教育	國中長期 照顧服務	資訊教育 防災教育	國中長期 照顧服務	
	下學期	性別平等 生涯規劃	國中長期 照顧服務	交通安全 安全教育	國中長期 照顧服務	

備註：國中縣本法定課程「國中長期照顧服務」——每學期融入健體或綜合領域2節課。

七、臨時動議：無

八、散會：

記錄：

教師兼代
教學組長簡昆富

主任：

教師兼代
教務主任吳信德

校長：

嘉義縣立鹽埔
國民中學校校長陳寶郎

屏東縣鹽埔國中 113 學年度課程發展委員會

第二次會議簽到單

日期：113 年 06 月 25 日 7 時 30 分

地點：研討室

委員會身分別	職稱	姓名	簽到	備註
召集人	校長	陳寶郎	陳寶郎	
行政人員 代表	教務主任	吳信德	吳信德	
	學務主任	林建佑	林建佑	
	總務主任	潘仕豪	潘仕豪	
	輔導主任	胡美昭	胡美昭	
	設備組長	陳佳禧	陳佳禧	
	教學組長	簡昆富	簡昆富	
年級代表	七年級	顏育郎	顏育郎	
	八年級	蔡雲麟	蔡雲麟	
	九年級	王敏如	王敏如	
領域教師 代表	國語文領域召集人	黃玉霜	黃玉霜	
	英語文領域召集人	方淑芬	方淑芬	
	數學領域召集人	王敏如	王敏如	
	社會領域召集人	陳佳禧	陳佳禧	
	自然領域召集人	林東杰	林東杰	
	藝術領域召集人	林素梅	林素梅	
	綜合領域召集人	郭芳綾	郭芳綾	
	科技領域召集人	潘靜慧	潘靜慧	
	健體領域召集人	郭美莉	郭美莉	
特殊教育教師 代表	特教班導師	洪文江	洪文江	
體育班教師 代表	體育班導師	羅木連	羅木連	
家長代表	家長會會長	張慶信	請假	
社區代表	家長會副會長	盧明志	請假	

屏東縣立鹽埔國民中學 112 學年度第 2 學期體育班發展委員會會議紀錄

壹、時 間：113 年 6 月 24 日（星期一）中午 12:20

貳、地 點：本校學務處旁研討室

參、主 持 人：校長/陳寶郎

肆、出席人員：如簽到單。

伍、主席致詞：

陸、業務報告

一、本校 113 年度體育班新生報到人數 16 位。

柒、討論提案：

案由一：有關本校 113 學年度體育班課程計畫，提請討論與決議。

說明：

一、依據教育部 110 年 3 月 31 日高級中等以下學校體育班設立辦法。。

決議：照案通過。

捌、臨時動議：無

玖、散會：中午 12 時 50 分。

紀錄：教師代表 林亢璋

單位主管：體育班代表 林建佑

校長：

屏東縣立鹽埔國民中學校長 陳寶郎

112 學年度屏東縣立鹽埔國中體育發展委員會簽到表

一、時間：113 年 6 月 24 日(一)中午 12:20

二、地點：學務處會議室

三、主席：校長/陳寶郎

紀錄：體育組長/林芄瑋

四、出席人員：

職務	職稱	姓名	簽到	備註
主任委員	校長	陳寶郎	陳寶郎	
委員	學務主任	林建佑	林建佑	
委員	教務主任	吳信德	吳信德	
委員	總務主任	潘仕豪	潘仕豪	
委員	輔導主任	胡美昭	胡美昭	
委員	體育組長	林芄瑋	林芄瑋	
委員	體育教師代表	郭美莉	郭美莉	
委員	運動教練代表	蔡雲麟	蔡雲麟	
委員	約僱運動教練	豐悅如	豐悅如	
委員	體育班導師	詹馨維	詹馨維	
委員	體育班導師	郭于菁	郭于菁	
委員	體育班導師	羅木連	羅木連	
委員	家長代表	張慶信		請假