

## 陸、體育班課程計畫

### 一、體育班學習節數調整分配表(表 9)

(一)108、109 學年度入學生國中三年課程規劃(表 9-1)

(二)107 學年度入學生九年級課程規劃(表 9-2)

基隆市立暖暖高中體育班課程規劃-108、109 學年度入學生(表 9-1)

暖暖高中 109 課綱體育班(109-110)教學科目及每週教學節數表										
領域/科目	科目	七年級		八年級		九年級		小計	備註	
		上學期	下學期	上學期	下學期	上學期	下學期			
部定課程節數	語文領域	國文	5	5	5	5	5	5	30	
		英文	3	3	3	3	3	3	18	
	數學領域	數學	4	4	4	4	4	4	24	
	社會領域 (3)	歷史	1	1	1	1	1	1	6	
		地理	1	1	1	1	1	1	6	
		公民與社會	1	1	1	1	1	1	6	
	自然科學領域 (3)	理化	0	0	3	3	2	2	10	
		生物	3	3	0	0	0	0	6	
		地球科學	0	0	0	0	1	1	2	
	科技領域 (體 1-2)	資訊科技	0	0	1	1	0	0	2	
		生活科技	1	1	0	0	1	1	4	
	健康與體育 領域(體 2-3)	健康教育	1	1	1	1	1	1	6	
		體育	1	1	1	1	1	1	6	
	藝術領域 (體 2-3)	音樂	1	1			1	1	4	
		視藝	0	0	1	1	1	1	4	
		表演藝術	1	1	1	1	0	0	4	
	綜合活動領域 (體 2-3)	童軍	0	0	0	0	0	0	0	
		家政	1	1	1	1	1	1	6	
		輔導活動	1	1	1	1	1	1	6	
	特殊類型班級課程	體育專項	5	5	5	5	5	5	30	
	小計	25	25	25	25	25	25	150		
彈性學習課程 (體 1-5)	跨領域統整性主題/專題/議題探究課程	愛戀暖暖	0	0	0	0	0	0	0	
		閱讀理解	0	0	0	0	0	0	0	
		用英語探索世界/閱讀聽力練功坊	1	1	1	1	0	0	4	
		我是公民人/科學思辨	1	1	1	1	1	1	6	
	社團活動與技藝課程	社團活動	1	1	1	1	1	1	6	
	特殊需求領域課程	體育專項	1	1	1	1	1	1	6	
	其他類課程	班會	1	1	1	1	1	1	6	
補救		0	0	0	0	1	1	2		
	小計	5	5	5	5	5	5	30		
合計一週總節數			35	35	35	35	35	35	210	

暖暖高中九年一貫課綱體育班(109-109學年度)教學科目及每週教學節數表(1060611 草案)				
類別	科目		三年級	
			體	
	學期		上學期	下學期
領域學習節數	語文領域	國文	5	5
		英語	4	4
	數學	數學	4	4
	社會領域	歷史	1	1
		地理	1	1
		公民	1	1
	自然與生活科技領域	自然	3	3
		生活科技	1	1
	健康與體育	健康教育	0	0
		體育	1	1
	藝術與人文	音樂	1	1
		視覺藝術(美術)	1	1
		表演藝術	1	1
	綜合活動	童軍	0	0
		家政	1	1
		輔導活動	1	1
小計			26	26
彈性學習節數	其他	班級活動	1	1
		團體活動	1	1
		閱讀理解		
		技藝教育	(2)	(2)
	資訊	資訊教育		
	自然	科普閱讀		
	數學	代數初探		
	語文	思考與寫作		
		英語聽講		
	社會	補救教學(地理)		
		補救教學(歷史)		
		補救教學(公民)		
	健體	體育專項	1	1
小計			3	3
開課節數合計			29	29
其他	學校行事		1	1
	體育班外加課程		5	5
合計一週總節數			35	35

二、體育班各專項教學進度規劃

(一) 109 學年度第一學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-田徑

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱	教學重點					評量方式
田徑	1. 基本動作練習與基本體能。 2. 個人專項技術、個人專項體能、分組比賽。					1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0831   0904	田徑	訓練期	基本體能	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
2	0907   0911	田徑	訓練期	跑姿調整、欄架訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
3	0914   0918	田徑	訓練期	基本動作、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
4	0921   0925	田徑	訓練期	動作組合、起跑動作組合	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
5	0928   1002	田徑	訓練期	基本體能與調整	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
6	1005   1009	田徑	比賽前期	跑姿調整、爆發力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

7	1012   1016	田徑	比賽前期	基本體能、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
8	1019   1023	田徑	比賽前期	增強式爆發訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
9	1026   1030	田徑	比賽前期	基本動作、爆發訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
10	1102   1106	田徑	比賽前期	跑姿調整	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
11	1109   1113	田徑	比賽期	基本體能、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
12	1116   1120	田徑	比賽期	法特雷克訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
13	1123   1127	田徑	比賽期	基本動作訓練、耐力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
14	1130   1204	田徑	比賽期	基本動作、速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
15	1207   1211	田徑	比賽期	基本動作、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
16	1214   1218	田徑	比賽期	動作組合、起跑動作組合	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

17	1221   1225	田徑	比賽期	基本體能與調整	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
18	1228   0101	田徑	比賽期	跑姿調整、爆發訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
19	0104   0108	田徑	恢復期	基本體能、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
20	0111   0115	田徑	恢復期	動作組合、起跑動作組合	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
21	0118   0122	田徑	恢復期	測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

(二) 109 學年度第二學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-田徑

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
田徑		1. 基本動作練習與基本體能。 2. 個人專項技術、個人專項體能、分組比賽。			1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0215   0219	田徑	訓練期	進階體能	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
2	0222   0226	田徑	訓練期	進階跑姿調整、進階欄架訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
3	0301   0305	田徑	訓練期	基本動作-進階調整、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
4	0308   0312	田徑	訓練期	動作組合、起跑動作組合	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
5	0315   0319	田徑	訓練期	進階體能與調整	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
6	0322   0326	田徑	比賽前期	進階跑姿調整、爆發力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

7	0329   0402	田徑	比賽前期	進階體能、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
8	0405   0409	田徑	比賽前期	增強式爆發訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
9	0412   0416	田徑	比賽前期	基本動作-進階調整、爆發訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
10	0419   0423	田徑	比賽前期	進階跑姿調整	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
11	0426   0430	田徑	比賽期	進階體能、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
12	0503   0507	田徑	比賽期	法特雷克訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
13	0510   0514	田徑	比賽期	基本動作-進階調整訓練、耐力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
14	0517   0521	田徑	比賽期	基本動作-進階調整、速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
15	0524   0528	田徑	比賽期	基本動作-進階調整、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
16	0531   0604	田徑	比賽期	動作組合、起跑動作組合	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

17	0607   0611	田徑	比賽期	進階體能與調整	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
18	0614   0618	田徑	比賽期	進階跑姿調整、爆發訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
19	0621   0625	田徑	恢復期	進階體能、專項速度訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
20	0628   0630	田徑	恢復期	動作組合、起跑動作組合	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
21	0628   0630	田徑	恢復期	測驗	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育



(三) 109 學年度第一學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-手球

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱	教學重點					評量方式
手球	1. 讓學生了解各手球基本技術要領，提升專項運動競技技能。 2. 讓學生培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 培養專項運動之競技體適能，且以漸進、個別化、多樣化等原則選擇適當的活動，強化手球競技體適能。					1. 學習態度 2. 技能表現
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0831   0904	手球	準備週	小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
2	0907   0911	手球	基本動作	小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
3	0914   0918	手球	基本動作	小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
4	0921   0925	手球	基本動作	重量訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
5	0928   1002	手球	綜合練習	重量訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
6	1005   1009	手球	綜合練習	跑位訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

7	1012   1016	手球	綜合練習	跑位訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
8	1019   1023	手球	基本動作	小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
9	1026   1030	手球	基本動作	小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
10	1102   1106	手球	基本動作	小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
11	1109   1113	手球	綜合練習	小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
12	1116   1120	手球	綜合練習	小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
13	1123   1127	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
14	1130   1204	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
15	1207   1211	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
16	1214   1218	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

17	1221   1225	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻擊訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
18	1228   0101	手球	基本動作	跑位訓練 小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
19	0104   0108	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練 跑位訓練 小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
20	0111   0115	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練 跑位訓練 小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
21	0118   0122	手球	綜合練習	小組攻擊訓練 重量訓練 跑位訓練 小組攻防訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

(四) 109 學年度第二學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-手球

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
手球		1. 讓學生了解各手球基本技術要領，提升專項運動競技技能。 2. 讓學生培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 培養專項運動之競技體適能，且以漸進、個別化、多樣化等原則選擇適當的活動，強化手球競技體適能。 4. 增進選手比賽經驗，提升學習及訓練動機。			1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0215   0219	手球	基本動作	基本傳接訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
2	0222   0226	手球	基本動作	基本傳接訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
3	0301   0305	手球	基本動作	基本傳接訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
4	0308   0312	手球	小組練習	重量訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
5	0315   0319	手球	小組練習	重量訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

6	0322   0326	手球	小組練習	跑位訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
7	0329   0402	手球	小組練習	跑位訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
8	0405   0409	手球	綜合練習	小組攻防訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
9	0412   0416	手球	綜合練習	小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
10	0419   0423	手球	綜合練習	小組攻防訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
11	0426   0430	手球	綜合練習	小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
12	0503   0507	手球	小組練習	小組攻防訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
13	0510   0514	手球	小組練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
14	0517   0521	手球	小組練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
15	0524   0528	手球	小組練習	跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

16	0531   0604	手球	綜合練習	跑位訓練-進階 小組攻防訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
17	0607   0611	手球	綜合練習	跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
18	0614   0618	手球	綜合練習	跑位訓練-進階 小組攻防訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
19	0621   0625	手球	綜合練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階 跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
20	0628   0630	手球	綜合練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階 跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
21	0628   0630	手球	綜合練習	基本傳接訓練-進階 重量訓練-進階 跑位訓練-進階 小組攻擊訓練-進階	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

(五) 109 學年度第一學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-橄欖球

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱	教學重點					評量方式
橄欖球	1. 讓學生了解各橄欖球基本技術要領，提升專項運動競技技能。 2. 讓學生培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 培養專項運動之競技體適能，且以漸進、個別化、多樣化等原則選擇適當的活動，強化橄欖球競技體適能。					1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協調
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0831   0904	橄欖球	準備週	基本傳接球動作 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
2	0907   0911	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
3	0914   0918	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
4	0921   0925	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
5	0928   1002	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
6	1005   1009	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

7	1012   1016	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
8	1019   1023	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 接踢球練習 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
9	1026   1030	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 接踢球練習 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
10	1102   1106	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 接踢球練習 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
11	1109   1113	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
12	1116   1120	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
13	1123   1127	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
14	1130   1204	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
15	1207   1211	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
16	1214   1218	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育



17	1221   1225	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
18	1228   0101	橄欖球	基本動作	基本傳接球動作 防守訓練 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
19	0104   0108	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
20	0111   0115	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
21	0118   0122	橄欖球	綜合練習	基本傳接球動作 小組戰術訓練 基本敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

(六) 109 學年度第二學期體育班教學重點、評量方式及進度總表-橄欖球

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
橄欖球		1. 讓學生了解各橄欖球基本技術要領，提升專項運動競技技能。 2. 讓學生培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 培養專項運動之競技體適能，且以漸進、個別化、多樣化等原則選擇適當的活動，強化橄欖球競技體適能。 4. 增進選手比賽經驗，提升學習及訓練動機。			1. 情意的學習態度如何 2. 動作是否流暢協	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	教學課目	教學進度	教學內容	重大教育議題融入(請勾選)	備註
1	0215   0219	橄欖球	基本動作	進階傳接球動作 進階體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
2	0222   0226	橄欖球	基本動作	進階傳接球動作 進階肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
3	0301   0305	橄欖球	基本動作	進階傳接球動作 進階敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
4	0308   0312	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組進攻訓練 進階體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	
5	0315   0319	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組進攻訓練 進階肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育	

6	0322   0326	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組進攻訓練 進階敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
7	0329   0402	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組進攻訓練 進階體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
8	0405   0409	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體戰術訓練 進階肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
9	0412   0416	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體戰術訓練 進階敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
10	0419   0423	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體戰術訓練 進階體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
11	0426   0430	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體戰術訓練 進階肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
12	0503   0507	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組戰術訓練 進階敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
13	0510   0514	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組戰術訓練 進階體能訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
14	0517   0521	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組戰術訓練 進階肌力訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育
15	0524   0528	橄欖球	小組練習	進階傳接球動作 小組戰術訓練 進階敏捷訓練	■性平□國際□鄉土□法治□生命□ 美感□海洋■人權□環境 □多元文化教育□消費者保護教育

16	0531   0604	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體防守訓練 進階體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
17	0607   0611	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體防守訓練 進階肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
18	0614   0618	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體防守訓練 進階敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
19	0621   0625	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體防守訓練 進階體能訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
20	0628   0630	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體攻防訓練 進階肌力訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育
21	0628   0630	橄欖球	綜合練習	進階傳接球動作 整體攻防訓練 進階敏捷訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 性平 <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 鄉土 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 美感 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 消費者保護教育

### 三、體育班課程計畫

#### (一) 109 學年度專項術科課程計畫-田徑

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習 表現	P-IV-3 了解並運用田徑運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練田徑運動中的田賽與徑賽相關技術 Ps-IV-3 了解田徑運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	
	學習 內容	P-IV-A5 田徑運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 田徑運動中田賽及徑賽相關技術 Ps-IV-D5 田徑運動心理調節及團隊狀態	
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：肌力、速度及耐力等訓練 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：配速、跑姿及接力相關訓練 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依選手能力調整 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：增加賽事經驗提升心理素質		
表現任務	能完成個人及接力技術操作，配合團隊演練，穩定提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		

(總結性評量)				
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	訓練期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第4-8週	比賽前期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第9-12週	比賽期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第13-16週	比賽期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第17-20週	比賽期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
第2學期	第1-4週	訓練期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第4-8週	比賽前期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%)

		4. 選手心理訓練	4. 競技綜合訓練表現(10%)
第 9-12 週	比賽期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
第 13-16 週	比賽期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
第 17-20 週	恢復期(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
議題融入	<input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： 2. 個人體能表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： 2. 個人體能表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	田徑場、重量訓練室、欄架、接力棒、田徑相關器材		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

(一) 109 學年度專項術科課程計畫-田徑

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。		
學習重點	學習 表現	P-IV-3 了解並運用田徑運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練田徑運動中的田賽與徑賽相關技術 Ps-IV-3 了解田徑運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	
	學習 內容	P-IV-A5 田徑運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 田徑運動中田賽及徑賽相關技術 Ps-IV-D5 田徑運動心理調節及團隊狀態	
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：肌力、速度及耐力等訓練 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：配速、跑姿及接力相關訓練 三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：依選手能力調整 四. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：增加賽事經驗提升心理素質		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及接力技術操作，配合團隊演練，穩定提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		



學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	訓練期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第4-8週	比賽前期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第9-12週	比賽期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第13-16週	比賽期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第17-20週	比賽期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
第2學期	第1-4週	訓練期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第4-8週	比賽前期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)

	第 9-12 週	比賽期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 週	比賽期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 17-20 週	恢復期(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 實戰訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 團隊分組對抗競賽(30%) 4. 競技綜合訓練表現(10%)
議題融入	<input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： 2. 個人體能表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： 2. 個人體能表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	田徑場、重量訓練室、欄架、接力棒、田徑相關器材			
教材來源	自編教材	師資來源	校內	
備註				

(二) 109 學年度專項術科課程計畫-手球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>手球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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。</li> <li>7. 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。</li> <li>8. 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。</li> <li>9. 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。</li> </ol>		
學習重點	學習 表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並運用手球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</li> <li>2. 了解並演練手球運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</li> <li>3. 熟悉並演練手球運動組合性戰術訓練</li> <li>4. 了解手球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</li> </ol>	
	學習 內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手球運動之速度、肌力及肌耐力組合</li> <li>2. 手球運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</li> <li>3. 手球運動組合性戰術</li> <li>4. 手球運動組合性心理調節及團隊狀態</li> </ol>	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升全身性肌力、協調、敏捷能力</li> <li>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力</li> <li>三. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中</li> </ol>		

		四. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇 專項運動競賽之心理素質		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	傳接球訓練 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第4-8週	防守訓練(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第9-12週	小組攻擊訓練 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第13-16週	小組防守訓練 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第17-20週	小組攻防訓練 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)

				5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)
第 2 學期	第 1-4 週	小組戰術應用 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8 週	小組戰術應用 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第 9-12 週	團隊戰略應用 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 週	實戰應用(初 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)
	第 17-20 週	體能調整(初 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(5%) 4. 團隊分組對抗競賽(5%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技		

	<input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	手球、重量訓練室、手球場、教學輔助器材		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

## 109 學年度專項術科課程計畫-手球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>手球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>6</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 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。</li> <li>7. 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。</li> <li>8. 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。</li> <li>9. 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。</li> </ol>		
學習重點	學習表現	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解並運用手球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</li> <li>2. 了解並演練手球運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</li> <li>3. 熟悉並演練手球運動組合性戰術訓練</li> <li>4. 了解手球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為</li> </ol>	
	學習內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 手球運動之速度、肌力及肌耐力組合</li> <li>2. 手球運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術</li> <li>3. 手球運動組合性戰術</li> <li>4. 手球運動組合性心理調節及團隊狀態</li> </ol>	
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升全身性肌力、協調、敏捷能力</li> <li>六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力</li> <li>七. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中</li> </ol>		

		八. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇 專項運動競賽之心理素質		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作,配合團隊演練,穩定表現出綜合戰術及戰略應用,提高運動表現,並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	傳接球訓練 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第4-8週	防守訓練(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第9-12週	小組攻擊訓練 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第13-16週	小組防守訓練 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第17-20週	小組攻防訓練 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%)



				5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)
第 2 學期	第 1-4 週	小組戰術應用 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8 週	小組戰術應用 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第 9-12 週	團隊戰略應用 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 週	實戰應用(中 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)
	第 17-20 週	體能調整(中 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(5%) 4. 團隊分組對抗競賽(5%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技		

	<input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	手球、重量訓練室、手球場、教學輔助器材		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

(三) 109 學年度專項術科課程計畫-橄欖球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>橄欖球</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習重點	學習表現	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	
	學習內容	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	
課程目標	九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升全身性肌力、協調、敏捷能力 十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力 十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中 十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質		

表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題		單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	傳接球應用(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第4-8週	小組戰術應用(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第9-12週	團隊戰略應用(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第13-16週	專項動作訓練(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第17-20週	實戰應用(初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)

第 2 學期	第 1-4 週	專項動作訓練 (2) (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 4-8 週	小組戰術應用 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第 9-12 週	團隊戰略應用 (初階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 週	實戰應用(初 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)
	第 17-20 週	體能調整(初 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(5%) 4. 團隊分組對抗競賽(5%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】			

	1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	橄欖球、重量訓練室、橄欖球場、斜坡、碰撞墊		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			

(三) 109 學年度專項術科課程計畫-橄欖球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>橄欖球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期每週 6 節(6-8 節) 第 2/2 學期每週 6 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> <li>■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。</li> </ul>		
學習重點	學習 表現	P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術 Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練 Ps-IV-3 了解守備/跑分性球類運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	
	學習 內 容	P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的移位、平衡組合性技術 Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術 Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態	
課程目標	十三. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：提升全身性肌力、協調、敏捷能力 十四. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：提升專項動作之基本動作、傳、接、跑位、碰撞等專項能力 十五. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中 十六. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質		
表現任務	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良		

(總結性評量) 好成績。				
學習進度 週次/節數	單元子題		單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1-4 週	傳接球應用(中 階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第 4-8 週	小組戰術應用 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 9-12 週	團隊戰略應用 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 13-16 週	專項動作訓練 (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第 17-20 週	實戰應用(中 階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(15%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 團隊分組對抗競賽(20%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(15%)
第 2	第 1-4	專項動作訓練 (2) (中階)	1. 綜合體能訓練 2. 個人技術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%)



學期	週		3. 小組戰術應用 4. 選手心理訓練	3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第4-8週	小組戰術應用(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(30%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	第9-12週	團隊戰略應用(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(30%) 5. 競技綜合訓練表現(10%)
	第13-16週	實戰應用(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(15%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(10%) 參加賽事(20%)
	第17-20週	體能調整(中階)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(5%) 4. 團隊分組對抗競賽(5%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input checked="" type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input checked="" type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益			
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力			

	(2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)體能與肌力 (2)專項性基本動作 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	橄欖球、重量訓練室、橄欖球場、斜坡、碰撞墊		
教材來源	7. 體育專業領域課程綱要 8. 自編教材	師資來源	校內
備註			