

基隆市 111 學年度八斗高級中學國中部課程計畫



備查文號:111 年 8 月日基府教學參字第??號

基隆市 111 學年度八斗高中國中部課程計畫

目錄

| | |
|--|----|
| 玖、體育班課程計畫 | 3 |
| 一、體育班課程規劃表 | 3 |
| 二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃 | 5 |
| (一) 111 學年度七年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-2) | 5 |
| (二) 111 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-3) | 9 |
| (三) 111 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-4) | 13 |
| (四) 111 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-5) | 17 |
| (五) 111 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-6) | 21 |
| (六) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-7) | 25 |
| 三、體育班課程發展組織與運作 | 52 |
| (一) 體育班 111 學年度課程計畫之體育班發展委員會簽到表 | 53 |

玖、體育班課程計畫

一、體育班課程規劃表

基隆市立八斗高中國中部體育班課程規劃111學年度入學生(表9-1)

單位：每週節數

| 年級 | | 領域科目 | | 七年級 | 八年級 | 九年級 |
|----------|------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | | 科目 | 節數 | 科目 | 節數 | 科目 |
| 部定課程 | 領域學習課程 | 語文 | | 5 國語文(5) | 5 國語文(5) | 5 國語文(5) |
| | | | | 3 英語文(3) | 3 英語文(3) | 3 英語文(3) |
| | | | | 1 本土語 | | |
| | | | 數學 | 4 數學(4) | 4 數學(4) | 4 數學(4) |
| | | | 社會 | 3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會) | 3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會) | 3 社會(3) (歷史、地理、公民與社會) |
| | | | 自然科學 | 3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學) | 3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學) | 3 自然科學(3) (理化、生物、地球科學) |
| | | | 藝術 | 2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術) | 2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術) | 2 藝術(2-3) (音樂、視覺藝術、表演藝術) |
| | | | 綜合活動 | 2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導) | 2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導) | 2 綜合活動(2-3) (家政、童軍、輔導) |
| | | | 科技 | 1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技) | 1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技) | 1 科技(1-2) (資訊科技、生活科技) |
| | | | 健康與體育 | 2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育) | 2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育) | 2 健康與體育(2-3) (健康教育、體育) |
| 特殊類型班級課程 | 體育專業(專項術科) | 5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練) | 5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練) | 5 體育專業(5) (專項體能訓練、技術訓練) | | |
| 學習節數 | | 30 (30-34) | 30 (30-34) | 30 (30-34) | | |
| 校訂課程 | 彈性學習課程 | 特殊需求領域課程-專項術科 | 3 | 3 | 3 | |
| | | 其他(班會) | 1 | 1 | 1+1(閱讀) | |
| 學習總節數 | | 35 (32-35) | 34 (32-35) | 35 (32-35) | | |
| | | | | | | |

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週8節為限。九年級專項術科課程節數部分，仍適用高級中等以下學校體育班設立辦法及教育部體育署相關函釋規定，每週以6節至10節為原則。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。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。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。
4. 109學年度各年級體育班課表，請於開學後一個月內送本府備查。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 111 學年度七年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-2)

| 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 | | | |
| 排球 | | 1. 接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2. 發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3. 攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 3. 一般體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力 | | | | | 1. 連續對牆低手 500 下 2. 連續對空高手 300 下 3. 8 分鐘 2000m | | | |
| 跆拳道 | | 1. 基本踢擊動作 2. 組合踢擊運用 | | | | | 1. 基本踢擊動作旋踢、下壓、側踢、後踢、後旋一邊 15 次 2. 組合動作踢擊 1 分鐘 | | | |
| 橄欖球 | | 1. 了解橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 培養學生具有橄欖球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 | | | | | 1. 學習態度檢測 2. 傳接球準度 3. 踢球距離長短 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 排球 | 跆拳道 | 橄欖球 | | | | | | |
| 1 | 0830 0902 | 一般體能訓練 | 基本踢擊動作 單拍攻擊 | 基礎體能訓練 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|-----------------|---------|--|--|--|--|--|--|
| 2 | 0905 0909 | 正面接球、左右移位接球腳步流暢 | 基本踢擊動作 單拍攻擊 | 球感練習 | | | | | | |
| 3 | 0912 0916 | 定點機會球 | 基本踢擊動作 單拍反擊 | 橄欖球規則 | | | | | | |
| 4 | 0919 0923 | 移動中接機會球 | 基本踢擊動作 單拍反擊 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 5 | 0926 0930 | 定點低手接球 | 基本踢擊動作 兩拍 | 旋轉球練習 | | | | | | |
| 6 | 1003 1007 | 一般體能訓練 | 基本踢擊動作 兩拍 | 持球倒地練習 | | | | | | |
| 7 段 考 | 1010 1014 | 考試週 | 考試週 | 第一次術科測驗 | | | | | | |
| 8 | 1017 1021 | 接強扣球、守吊球 | 基本踢擊動作 攻擊、反擊 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 9 | 1024 1028 | 增加站立發球 | 基本踢擊動作 攻擊、反擊 | 橄欖球規則 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|-----------------|-----------------|------------------|--|--|--|--|--|--|
| 10 | 1031 1104 | 增加站立發球 | 基本踢擊動作 連拍攻反擊 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 11 | 1107 1111 | 提升站立發球 強度 | 基本踢擊動作 連拍攻反擊 | 三人小組傳接 球 | | | | | | |
| 12 | 1114 1118 | 提升站立發球 強度 | 踢擊動作長短 運用 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 13 | 1121 1125 | 一般體能訓練 | 踢擊動作長短 運用 | 比賽情境模式 | | | | | | |
| 14 段 考 | 1128 1202 | 考試週 | 考試週 | 第二次術科測 驗 | | | | | | |
| 15 | 1205 1209 | 修正 1 號球 (長攻) | 不定向踢擊 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 16 | 1212 1216 | 修正後排 | 基本踢擊動作 連拍攻反擊 | 三人小組傳接 球 | | | | | | |
| 17 | 1219 1223 | 修正後排 | 基本踢擊動作 連拍攻反擊 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------------|--------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 18 | 1226 1230 | 防守結合舉球 搭配一號攻擊 | 踢擊動作長短 運用 | 目標設定自我 對話 | | | | | | |
| 19 | 0102 0106 | 防守結合舉球 搭配快攻 | 踢擊動作長短 運用 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 20 | 0109 0113 | 一般體能訓練 | 不定向踢擊 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 21 段 考 | 0116 0120 | 考試週 | 考試週 | 第三次術科測 驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。 | | | | | | |

(二) 111 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-3)

| 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 | | | |
| 排球 | | 1. 增加發球及接發球的穩定性 2. 專項體能訓練 3. 定點攻擊 4. 判斷對手的動作，移位防守 | | | | | 1. 肩上漂浮發球 A. B. C 定點 2. 接 10 顆槍士球到定點目標位置 3. 間歇跑 35 秒 5 趟 | | | |
| 跆拳道 | | 1. 基本踢擊動作 2. 組合踢擊運用 | | | | | 1. 基本踢擊動作旋踢、下壓、側踢、後踢、後旋一邊 15 次 2. 組合動作踢擊 1 分鐘 | | | |
| 橄欖球 | | 1. 了解橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 培養學生對於橄欖球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5. 培養學生具有橄欖球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 | | | | | 1. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 觀察記錄 4. 常識和技能實測 5. 實務操作 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 排球 | 跆拳道 | 橄欖球 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | 0213 0217 | 專項體能 | 假動作騙完 單拍攻擊模式 | 基礎體能 | | | | | | |
| 2 | 0220 0223 | 站立式發球 加低手接發球 | 假動作完 單拍攻擊模式 | 強化個人實力 | | | | | | |
| 3 | 0227 0303 | 站立式發球 加低手接發球 | 假動作完 單拍反擊模式 | 比賽時期 | | | | | | |
| 4 | 0306 0310 | 移位滾翻 | 假動作完 單拍反擊模式 | 比賽時期 | | | | | | |
| 5 | 0313 0317 | 判斷移位滾翻 防守 | 假動作完踢擊 兩拍模式 | 比賽時期 | | | | | | |
| 6 | 0320 0323 | 專項體能 | 假動作完加攻 擊、反擊模式 | 橄欖球運動的 歷史的起源 | | | | | | |
| 7 段 考 | 0327 0331 | 考試週 | 考試週 | 第一次術科測 驗 | | | | | | |
| 8 | 0403 0407 | 自拋自扣攻擊 | 假動作完加攻 擊、反擊模式 | 強化踢球實力 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 9 | 0410 0414 | 定點自拋自扣 攻擊 | 連拍攻反擊模 式搭配假動作 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 10 | 0417 0421 | 搭配攻擊 | 連拍攻反擊模 式搭配假動作 | 戰術訓練 | | | | | | |
| 11 | 0424 0428 | 個位置定點攻 擊 | 踢擊動作長短 運用搭配假動 作 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 12 | 0501 0505 | 由攔網位置退 下在組織攻擊 | 踢擊動作長短 運用搭配假動 作 | 強化踢球實力 | | | | | | |
| 13 | 0508 0512 | 專項體能 | 不定向踢擊模 式搭配假動作 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 14 段 考 | 0515 0519 | 考試週 | 考試週 | 第二次術科測 驗 | | | | | | |
| 15 | 0522 0526 | 攔網與防守結 合有利位置 | 近身踢擊模式 搭配假動作 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 16 | 0529 0602 | 由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守 | 近身踢擊模式 搭配假動作 | 基礎體能訓練 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------|-------------------|-----------------|------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 17 畢業 | 0605 0609 | A、B、C、D 式 快攻 | 擋踢練習 | 強化傳球實力 | | | | | | |
| 18 | 0612 0616 | A、B、C、D 式 快攻 | 擋踢練習 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 19 | 0619 0623 | 各專位定點攻 擊 | 組合動作不定 向踢擊搭配假 動作 | 強化傳球實力 | | | | | | |
| 20 | 0626 0630 | 考試週 | 考試週 | 第三次術科測 驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。 | | | | | | |

(三) 111 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-4)

| 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 | | | |
| 排球 | | 1. 接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2. 發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3. 攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4. 基本體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力、肌耐力 | | | | | 1. 跳躍發球連續 10 顆成功率 2. 強擊扣球到定點目標 15 顆 3. 立定跳高測量垂直高度 | | | |
| 跆拳道 | | 1. 破壞踢擊 2. 不定向踢擊 | | | | | 1. 破壞踢擊動作 30 次 2. 不定向破壞動作+踢擊 2 分鐘 | | | |
| 橄欖球 | | 1. 進行橄欖球技術上的訓練。 2. 培養學生具有橄欖球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神 | | | | | 1. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 團隊跑位戰術演練 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 排球 | 跆拳道 | 橄欖球 | | | | | | |
| 1 | 0830 0902 | 基本體能訓練 | 破壞踢擊完單 拍攻擊模式 | 基礎體能訓練 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|--------------|-----------|--|--|--|--|--|--|
| 2 | 0905 0909 | 正面接球、左右移位接球腳步流暢 | 破壞踢擊完單拍攻擊模式 | 橄欖球規則 | | | | | | |
| 3 | 0912 0916 | 定點機會球 | 破壞踢擊完單拍反擊模式 | 球感練習 | | | | | | |
| 4 | 0919 0923 | 移動中接機會球 | 破壞踢擊完單拍反擊模式 | 綜合技術及戰術訓練 | | | | | | |
| 5 | 0926 0930 | 定點低手接球 | 破壞踢擊完兩拍踢擊模式 | 球感練習傳接球 | | | | | | |
| 6 | 1003 1007 | 一般體能訓練 | 破壞踢擊完兩拍踢擊模式 | 球感練習踢球 | | | | | | |
| 7 段 考 | 1010 1014 | 考試週 | 考試週 | 第一次術科測驗 | | | | | | |
| 8 | 1017 1021 | 接強扣球、守吊球 | 破壞踢擊完攻擊、反擊模式 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 9 | 1024 1028 | 跳躍漂浮發球 | 破壞踢擊完攻擊、反擊模式 | 團隊防守訓練 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|-----------------|-----------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|
| 10 | 1031 1104 | 跳躍發球 | 連拍攻反擊模 式 | 求取勝利與自 己對話 | | | | | | |
| 11 | 1107 1111 | 提升跳躍發球 強度 | 連拍攻反擊模 式 | 球感練習傳接 球及踢球 | | | | | | |
| 12 | 1114 1118 | 提升跳躍發球 強度 | 破壞踢擊完踢 擊動作長短運 用 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 13 | 1121 1125 | 基本體能訓練 | 破壞踢擊完踢 擊動作長短運 用 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 14 段 考 | 1128 1202 | 考試週 | 考試週 | 第二次術科測 驗 | | | | | | |
| 15 | 1205 1209 | 修正 1 號球 (長攻) | 不定向踢擊模 式 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 16 | 1212 1216 | 修正後排 | 近身踢擊搭配 破壞踢擊 | 團隊防守訓練 | | | | | | |
| 17 | 1219 1223 | 修正後排 | 近身踢擊搭配 破壞踢擊 | 球感練習傳球 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 18 | 1226 1230 | 防守結合舉球 搭配一號攻擊 | 擋踢練習 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 19 | 0102 0106 | 防守結合舉球 搭配快攻 | 擋踢練習 | 球感練習踢球 | | | | | | |
| 20 | 0109 0113 | 基本體能訓練 | 組合動作不定 向踢擊搭配破壞 | 綜合技術及 戰術訓練 | | | | | | |
| 21 段 考 | 0116 0120 | 考試週 | 考試週 | 第三次術科測驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。 | | | | | | |

(四) 111 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-5)

| 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 | | | |
| 排球 | | 1. 增加發球及接發球的穩定性 2. 專項體能訓練 3. 定點攻擊 4. 判斷對手的動作，移位防守 | | | | | 1. 跳躍發球 1-6 號指定發球 10 顆 2. 專位連續攻擊 10 顆 3 組 3. 移動防守 20 顆 2 組 | | | |
| 跆拳道 | | 1. 破壞踢擊 2. 不定向踢擊 | | | | | 1. 破壞踢擊動作 30 次 2. 不定向破壞動作+踢擊 2 分鐘 | | | |
| 橄欖球 | | 1. 了解橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 培養學生對於橄欖球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5. 培養學生具有橄欖球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神 | | | | | 1. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 觀察記錄 4. 常識和技能實測 5. 實務操作 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 排球 | 跆拳道 | 橄欖球 | | | | | | |
| 1 | 0213 0217 | 基本體能 | 破壞踢擊+假動作完單拍攻擊 | 基礎體能訓練 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|---------------|--------------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 2 | 0220 0223 | 跳躍發球 低手接發球 | 破壞踢擊+假 動作完單拍攻 擊 | 球感訓練 | | | | | | |
| 3 | 0227 0303 | 跳躍發球 低手接發球 | 破壞踢擊+假 動作完單拍反 擊 | 橄欖球規則 | | | | | | |
| 4 | 0306 0310 | 移位滾翻 | 破壞踢擊+假 動作完單拍反 擊 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 5 | 0313 0317 | 判斷移位滾翻 防守 | 破壞踢擊+假 動作完兩拍踢 擊模式 | 旋轉球練習 | | | | | | |
| 6 | 0320 0323 | 基本體能 | 破壞踢擊+假 動作完攻擊、 反擊模式 | 持球倒地練習 | | | | | | |
| 7 段 考 | 0327 0331 | 考試週 | 考試週 | 第一次術科測 驗 | | | | | | |
| 8 | 0403 0407 | 自拋自扣攻擊 | 破壞踢擊+假 動作完攻擊、 反擊模式 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 9 | 0410 0414 | 定點自拋自扣 攻擊 | 連拍攻反擊模 式搭配破壞 | 橄欖球規則 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|
| 10 | 0417 0421 | 搭配攻擊 | 連拍攻反擊模 式搭配破壞 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 11 | 0424 0428 | 個位置定點攻 擊 | 破壞踢擊+假 動作完踢擊動 作長短運用 | 三人小組傳接 球 | | | | | | |
| 12 | 0501 0505 | 由攔網位置退 下在組織攻擊 | 破壞踢擊+假 動作完踢擊動 作長短運用 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 13 | 0508 0512 | 基本體能 | 不定向踢擊模 式搭配假動作 | 比賽情境模式 | | | | | | |
| 14 段 考 | 0515 0519 | 考試週 | 考試週 | 第二次術科測 驗 | | | | | | |
| 15 | 0522 0526 | 攔網與防守結 合有利位置 | 近身踢擊搭配 破壞踢擊 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 16 | 0529 0602 | 由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守 | 近身踢擊搭配 破壞踢擊 | 三人小組傳接 球 | | | | | | |
| 17 畢 業 | 0605 0609 | A、B、C、D 式 快攻 | 擋踢練習 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 18 | 0612 0616 | A、B、C、D 式 快攻 | 擋踢練習 | 目標設定自我 對話 | | | | | | |
| 19 | 0619 0623 | 各專位定點攻 擊 | 組合動作不定 向踢擊搭配破 壞及假動作 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 20 | 0626 0630 | 考試週 | 考試週 | 第三次術科測 驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。 | | | | | | |

(五) 111 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表(表 9-6)

| 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 | | | |
| 排球 | | 1. 接發球：機會球、正面接球、側面接球、上手接球 2. 發球：強力發球、一般強度、定點、跳躍發球 3. 攻擊：專位攻擊、助跑動作、熟悉戰術號碼、定點攻擊 4. 專項體能：力量、速度、柔軟度、協調性、爆發力 | | | | | 1. 接發球 10 顆算到位成功率 2. 定點攻擊直線斜線各 10 顆成功率 | | | |
| 跆拳道 | | 提升擋踢技術及破壞踢擊 | | | | | 1. 破壞踢擊動作 30 次 2. 不定向擋踢動作+踢擊 2 分鐘 | | | |
| 橄欖球 | | 1. 熟悉橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 專項體能及技術加強 | | | | | 1. 觀察記錄 2. 常識和技能實測 3. 實務操作 | | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 排球 | 跆拳道 | 橄欖球 | | | | | | |
| 1 | 0830 0904 | 專項體能訓練 | 破壞踢擊完擋 攻擊 | 強化個人實力 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| 2 | 0905 0911 | 正面接球、左右移位接球腳步流暢 | 破壞踢擊完擋 攻擊 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 3 | 0912 0918 | 定點機會球 | 破壞踢擊完擋 反擊 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 4 | 0919 0925 | 移動中接機會球 | 破壞踢擊完擋 反擊 | 團隊防守訓練 | | | | | | |
| 5 | 0926 1002 | 定點低手接球 | 破壞踢擊完擋 兩拍攻擊模式 | 比賽時期 | | | | | | |
| 6 | 1003 1009 | 專項體能訓練 | 破壞踢擊完擋 兩拍攻擊模式 | 橄欖球運動的 歷史的起源 | | | | | | |
| 7 段 考 | 1010 1016 | 考試週 | 考試週 | 第一次術科測驗 | | | | | | |
| 8 | 1017 1023 | 接強扣球、守吊球 | 破壞踢擊完擋 兩拍反擊模式 | 強化實力 | | | | | | |
| 9 | 1024 1030 | 增加站立發球 | 破壞踢擊完擋 兩拍反擊模式 | 基礎體能訓練 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|-----------------|------------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 10 | 1031 1106 | 增加站立發球 | 連拍擋攻反擊 模式 | 戰術訓練 | | | | | | |
| 11 | 1107 1113 | 提升站立發球 強度 | 連拍擋攻反擊 模式 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 12 | 1114 1120 | 提升站立發球 強度 | 破壞踢擊完擋 踢擊動作長短 運用 | 強化實力 | | | | | | |
| 13 | 1121 1127 | 專項體能訓練 | 破壞踢擊完擋 踢擊動作長短 運用 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 14 段 考 | 1128 1204 | 考試週 | 考試週 | 第二次術科測 驗 | | | | | | |
| 15 | 1205 1211 | 修正 1 號球 (長攻) | 不定向踢擊模 式搭配假動作 | 團隊進攻訓練 | | | | | | |
| 16 | 1212 1218 | 修正後排 | 近身擋踢擊搭 配 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 17 | 1219 1225 | 修正後排 | 近身擋踢擊搭 配 | 強化傳球實力 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------------|--------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 18 | 1226 0101 | 防守結合舉球 搭配一號攻擊 | 擋踢模式練習 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 19 | 0102 0108 | 防守結合舉球 搭配快攻 | 擋踢模式練習 | 強化踢球實力 | | | | | | |
| 20 | 0109 0115 | 專項體能訓練 | 模擬對打 | 隊形整合 | | | | | | |
| 21 段 考 | 0116 0122 | 考試週 | 考試週 | 第三次術科測驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。 | | | | | | |

(六) 111 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-7)

| 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 | | |
| 排球 | | 1. 增加發球及接發球的穩定性 2. 專項體能訓練 3. 定點攻擊 4. 判斷對手的動作，移位防守 5. 地板動作前撲、滾翻防守 | | | | | 1. 接發球到位率 10 顆 2. 舉球員搭配攻擊手成功強擊 100 顆 3. 防守地板動作滾翻前撲各 10 顆 | | |
| 跆拳道 | | 提升擋踢技術及破壞踢擊 | | | | | 1. 破壞踢擊動作 30 次 2. 不定向擋踢動作+踢擊 2 分鐘 | | |
| 橄欖球 | | 1. 了解橄欖球基本規則。 2. 了解橄欖球運動的操作過程。 3. 進行橄欖球技術上的訓練。 4. 培養學生對於橄欖球的興趣，更能養成運動的好習慣。 5. 培養學生具有橄欖球運動精神與道德，更要擁有運動家的內涵與精神。 | | | | | 1. 學習態度檢測 2. 資料蒐集整理 3. 觀察記錄 4. 常識和技能實測 5. 實務操作 | | |
| 各週教學進度及議題融入規劃 | | | | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 排球 | 跆拳道 | 橄欖球 | | | | | |
| 1 | 0213 0217 | 專項體能 | 破壞踢擊完假 動作擋攻擊 | 基礎體能訓練 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|-------------------|-----------------|-------------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 2 | 0220 0223 | 站立式發球 加低手接發球 | 破壞踢擊完假 動作擋攻擊 | 球感練習 | | | | | | |
| 3 | 0227 0303 | 站立式發球 加低手接發球 | 破壞踢擊完假 動作擋反擊 | 橄欖球規則 | | | | | | |
| 4 | 0306 0310 | 移位前撲 | 破壞踢擊完假 動作擋反擊 | 基礎體能訓練 | | | | | | |
| 5 | 0313 0317 | 判斷移位前撲 防守 | 破壞踢擊完假 動作擋兩拍攻 擊模式 | 旋轉球練習 | | | | | | |
| 6 | 0320 0323 | 專項體能 | 破壞踢擊完假 動作擋兩拍反 擊模式 | 持球倒地練習 | | | | | | |
| 7 段 考 | 0327 0331 | 考試週 | 考試週 | 第一次術科測 驗 | | | | | | |
| 8 | 0403 0407 | 連續定點攻擊 | 破壞踢擊完假 動作擋兩拍反 擊模式 | 橄欖球規則 | | | | | | |
| 9 | 0410 0414 | 定點自拋自扣 攻擊 | 連拍擋攻反擊 模式 | 兩人傳接球 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|
| 10 | 0417 0421 | 搭配攻擊 | 連拍擋攻反擊 模式 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 11 | 0424 0428 | 個位置定點攻 擊 | 破壞踢擊完假 動作擋踢擊動 作長短運用 | 三人小組傳接 球 | | | | | | |
| 12 | 0501 0505 | 由攔網位置退 下在組織攻擊 | 破壞踢擊完假 動作擋踢擊動 作長短運用 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 13 | 0508 0512 | 專項體能 | 考試週 | 比賽情境模式 | | | | | | |
| 14 段 考 | 0515 0519 | 考試週 | 不定向踢擊模 式搭配假動作 | 第二次術科測 驗 | | | | | | |
| 15 | 0522 0526 | 攔網與防守結 合有利位置 | 近身擋踢擊搭 配 | 兩人傳接球 | | | | | | |
| 16 | 0529 0602 | 由攔網位置退 下在組織攻擊 加防守 | 近身擋踢擊搭 配 | 三人小組傳接 球 | | | | | | |
| 17 畢 業 | 0605 0609 | A、B、C、D 式 快攻 | 擋踢模式練習 | 目標設定自我 對話 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|-----------------|--------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 18 | 0612 0616 | A、B、C、D 式 快攻 | 擋踢模式練習 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 19 | 0619 0623 | 各專位定點攻 擊 | 模擬對打 | 五人小組傳接 球、踢球練習 | | | | | | |
| 20 | 0626 0630 | 考試週 | 考試週 | 第三次術科測 驗 綜合檢討本學 期精進相關技 術。 | | | | | | |

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-8)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

1. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</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 | <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。 | |
| | 學習 內容 | P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。 | |
| 課程目標 | 一. 培養專項運動之競技體能(體能訓練): 能完成 1500 公尺 8 分鐘測驗。 二. 精進專項運動之技術水準(技術訓練): 能完成高、低手連續傳接球。 | | |

| | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|
| | | 三. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能完成移動接球接到定點目標。 四. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 互相加油、鼓勵完成目標。 | | |
| 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 | 基本體能 連續低手 移動防守 | 1. 基本體能: 核心、速度、爆發力。 2. 接球到定點目標。 3. 高低手傳接接發球移位正面接球。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第4-8週 | 定點防守 定點接扣球 | 1. 接機會球到定點目標。 2. 接扣球到定點目標。 3. 移動中防守至定點目標。 | 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第9-12週 | 站立式發球 | 1. 了解發球動作的要點。 2. 調整發球的距離。 3. 了解比賽發球的規則。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第13-16週 | 站立式發球 結合接發球 | 1. 熟悉發球動作。 2. 強化發球穩定性與強度。 3. 接發球者訓練判斷球現與移動腳步 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第17-20週 | 前後排修正球 | 1. 防守結合修正球。 2. 了解修正球的重要性。 3. 基本體能: 爆發力、速度、力量。 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| 第2學期 | 第1-4週 | 基本體能 發球結合接發球 | 1. 基本體能: 核心、爆發力、速度。 2. 接發球者須執行接到定點目標。 3. 發球者須執行發球準確性跟強度。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第4-8週 | 移動防守加 滾翻動作 | 1. 了解滾翻與防守的關聯性。 2. 徒手訓練調整滾翻動作。 3. 熟悉滾翻動作執行接球。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第9-12週 | 尋找球點熟 悉攻擊動作 | 1. 徒手做攻擊動作。 2. 拋球找尋球的最高點進行徒手攻擊動作。 3. 熟悉動作進行連續攻擊。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第13-16週 | 攻擊加進攻 防守補位觀 念 | 1. 防守接到定點目標結合舉球員。 2. 舉球員須將球舉到定點目標。 3. 了解我方攻擊手攻擊時防守需要做的補位觀念。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第17-20週 | 基本體能 熟悉攻擊戰 術 | 1. 專項訓練: 核心、爆發力、速度。 2. 熟悉攻擊戰術號碼。 3. 舉球員搭配攻擊手進行連續攻擊。 4. 攻擊手攻擊至定點目標。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" 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 | 【上學期】 | | | |

| | | | |
|----------|--|------|----|
| | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合訓練表現(40%) | | |
| 教學設施設備需求 | 排球，牆面、重量訓練室、室內排球場，風雨操場，操場 | | |
| 教材來源 | 1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 | 師資來源 | 校內 |

2. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| | | | |
|--------------|---|------|--|
| 課程名稱 | 體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 | P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。 | | |

| | | | | |
|-----------------|-----------|--|---|--|
| 學習內容 | | P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。 | | |
| 課程目標 | | 五. 培養專項運動之競技體能 (體能訓練): 能完成 1500 公尺 8 分鐘測驗。 六. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 能完成高、低手連續傳接球。 七. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能完成移動接球接到定點目標。 八. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 互相加油、鼓勵完成目標。 | | |
| 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 | 基本體能 連續低手 移動防守 | 1. 基本體能: 力量、速度、爆發力。 2. 準確接到定點目標位置。 3. 連續高低手傳接球。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 4-8 週 | 定點防守 移動接扣球 | 1. 接嗆士球到定點目標 (舉球員)。 2. 接強擊扣球到原地目標 (接高)。 3. 移動中防守接至定點目標。(舉球員) | 1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 9-12 週 | 跳躍發球 (漂浮球) | 1. 了解跳躍發球動作的要點。 2. 調整跳躍發球的距離。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 13-16 週 | 跳躍發球 結合接發球 | 1. 強化發球穩定性與強度。 2. 接發球者訓練判斷球現與移動腳步 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 17-20 週 | 防守守起加 修正球攻擊 | 1. 防守結合修正球。(1 號) 2. 了解修正球的重要性。 3. 基本體能: 核心、速度、力量。 | 1. 個人專項體能表現(40%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| 第 2 學期 | 第 1-4 週 | 基本體能 專位防守 | 1. 基本體能: 核心、速度、肌耐力。 2. 隊形主要接發球者須執行接到定點目標。(舉球員) 3. 發球者須執行發球準確性跟強度。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 4-8 週 | 專位移動防 守加滾翻動 作 | 1. 了解滾翻與防守的關聯性。 2. 連續防守滾翻救球。 3. 隊形中滾翻動作執行接球。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第 9-12 週 | 連續定點攻 擊 | 1. 連續 1、2、3 號位攻擊。 3. 熟悉進攻位置進行連續攻擊。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第 13-16 週 | 攻擊後的攔 網 | 1. 攻擊完進行連貫的攔網動作。 2. 了解我方攻擊手攻擊時防守需要做 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) |

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| 週 | | 的補位觀念。 | 3. 綜合訓練表現(20%) |
| 第 17-20 週 | 專項體能 熟悉防守站 位 | 1. 基本訓練：爆發力、速度、肌耐力。 2. 熟悉快攻、長攻防守站位。 3. 防守守起進行連續反攻。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" 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 | 【上學期】 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合訓練表現(40%) | | |
| 教學設施 設備需求 | 排球，牆面、重量訓練室、室內排球場，風雨操場，操場 | | |
| 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 |

3. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| | | | |
|--------------|--|----------|--|
| 課程名稱 | 體育專業-專項術科 運動種類： <u>排球</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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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。 | | |

| | | | | |
|-----------------|-----------|---|--|---|
| | | <p>■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。</p> <p>■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。</p> | | |
| 學習 | 學習表現 | <p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方。</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術。</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合攻防戰術。</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等。</p> | | |
| | 學習重點 | <p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能。</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術。</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術。</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧。</p> | | |
| 課程目標 | | <p>九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能完成 1500 公尺 8 分鐘測驗。</p> <p>十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能完成高、低手連續傳接球。</p> <p>十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能完成移動接球接到定點目標。</p> <p>十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：互相加油、鼓勵完成目標。</p> | | |
| 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 | 專項體能 準確性低手 移動專位防 守 | <ol style="list-style-type: none"> 專項體能：力量、速度、爆發力。 移動中接球到定點目標位置。 專位防守到定點目標位置。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(40%) 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 4-8 週 | 專位防守 專位移動接 扣球 | <ol style="list-style-type: none"> 高抬強擊扣球防守者接到定點目標。(舉球員) 高抬強扣防守者，移動接球到定點目標。(3m 線內) | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(20%) 個人專項技術能力(50%) 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 9-12 週 | 跳躍發球 (定點準確) | <ol style="list-style-type: none"> 提升跳躍發球的距離準確性。 提升跳躍發球的強度。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(40%) 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 13-16 週 | 跳躍發球結 合隊型接發 球 | <ol style="list-style-type: none"> 強化選手發球目標準確性、穩定性與強度。 接發球者訓練判斷球現與移動腳步 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(40%) 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 17-20 週 | 連續修正防 守進攻 | <ol style="list-style-type: none"> 防守結合修正球。(3 號) 了解修正球的重要性。 專項體能：爆發力、速度、力量。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(40%) 個人專項技術能力(40%) 綜合訓練表現(20%) |
| 第 | 第 | 專項體能 | <ol style="list-style-type: none"> 專項體能：核心、爆發力、速度。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) |

| | | | | |
|--------------|-----------------|--|--|--|
| 2 學 期 | 1-4 週 | 隊形專位防 守 | 2. 隊形防守須判斷出聲，執行接到定 點目標。 | 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| | 第 4-8 週 | 專位移動防 守加前撲動 作 | 1. 了解前撲防守的關聯性。 2. 徒手訓練調整前撲動作。 3. 熟悉小碎步移動前撲動作執行 鬚攻球救球。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第 9-12 週 | 連續定點專 位攻擊 | 1. 舉球員舉時間差、快攻、P 連續攻 擊。 2. 熟悉戰術進行連續跑位攻擊。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第 13-16 週 | 攻擊進攻防 守攔網防守 補位 | 1. 連續專位進攻突破攔網。 2. 舉球員須將球搭配戰術結合攻擊 手。 3. 熟悉隊形防守補位 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(50%) 3. 綜合訓練表現(20%) |
| | 第 17-20 週 | 專項體能 熟悉攻擊戰 術 | 1. 專項訓練：核心、爆發力、速度。 2. 熟悉接發球戰術搭配 3. 舉球員搭配攻擊手進行戰術連續攻 擊。 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) |
| 議題融入 | | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" 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 | | 【上學期】 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(40%) 3. 綜合訓練表現(30%) 【下學期】 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 綜合訓練表現(40%) | | |
| 教學設施 設備需求 | | 排球，牆面、重量訓練室、室內排球場，風雨操場，操場 | | |
| 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 |

4. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| | | | |
|------|---|----------|--|
| 課程名稱 | 體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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 | <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | | <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> | | |
| 學習 重點 | 學習 表現 | <p>P-III-2 認識專項體能各項訓練</p> <p>T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能</p> <p>Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術</p> <p>Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練</p> | | |
| | 學習 內容 | <p>P-III-A2 基礎速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-III-B2 攻擊與防禦之步法、腿法基本技術與套路組合</p> <p>Ta-III-C1 主動、被動與反擊基本攻防戰術</p> <p>Ps-III-D2 專注力與基本放鬆技巧</p> | | |
| 課程目標 | | <p>十三. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練): 1600m 測驗在 6 分 30 秒內</p> <p>十四. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練): 基本踢擊動作能力</p> <p>十五. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練): 主被動攻防戰術運用至少一種</p> <p>十六. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練): 鼓勵隊友一起努力</p> | | |
| 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 | 跆拳道入門 | 1. 綜合體能訓練: 肌力訓練 2. 個人技術訓練: 基本踢擊動作及步法 | 1. 個人專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%) |
| | 第 4-8 週 | 跆拳道入門 | 1. 綜合體能訓練: 爆發力及敏捷訓練 2. 個人技術訓練: 單拍踢擊及多拍踢擊 | 1. 專項體能表現(50%) 2. 個人專項技術能力(50%) |

| | | | | |
|----------|---|----------|---|---|
| | 第9-12週 | 跆拳道原理與實作 | 1. 綜合體能訓練:敏捷協調訓練 2. 個人技術訓練:攻反踢擊運用 3. 選手心理訓練:認識跆拳道原理(團結、紀律、尊重) | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道原理(40%) |
| | 第13-16週 | 跆拳道原理與實作 | 1. 綜合體能訓練:敏捷協調訓練 2. 技術訓練:不定向、近身踢擊運用 3. 選手心理訓練:認識跆拳道球原理(團結、紀律、尊重) | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道原理(40%) |
| | 第17-20週 | 跆拳道原理與實作 | 1. 綜合體能訓練:徒手核心肌力訓練 2. 技術訓練:防禦踢擊、不定向踢擊運用 3. 選手心理訓練:認識跆拳道原理(團結、紀律、尊重) | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道原理(40%) |
| 第2學期 | 第1-4週 | 跆拳道規則 | 1. 綜合體能訓練:徒手核心肌力訓練 2. 個人技術訓練:攻反踢擊運用 3. 選手心理訓練:跆拳道規則 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%) |
| | 第4-8週 | 跆拳道規則 | 1. 綜合體能訓練:爆發力訓練 2. 個人技術訓練:攻反踢擊運用 3. 選手心理訓練:跆拳道規則 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%) |
| | 第9-12週 | 戰術運用 | 1. 綜合體能訓練:爆發力訓練 2. 個人技術訓練:連拍動作踢擊 3. 選手心理訓練:模擬對打攻防戰術 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%) |
| | 第13-16週 | 戰術運用 | 1. 綜合體能訓練:爆發力訓練 2. 個人技術訓練:攻守練習 3. 選手心理訓練:模擬對打攻防戰術 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%) |
| | 第17-20週 | 模擬競賽對打 | 1. 綜合體能訓練:爆發力訓練 2. 個人技術訓練:攻守遊戲 3. 選手心理訓練:模擬對打攻防戰術 | 1. 專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 跆拳道規則(40%) |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" 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 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 type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益 | | | |
| 評量規劃 | 【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)基本踢擊動作動作 (2)組合動作踢擊 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)基本踢擊動作動作 (2)組合動作踢擊 2. 競技參賽運動表現(50%) | | | |
| 教學設施設備需求 | 跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場 | | | |
| 教材來源 | 7. 體育專業領域課程綱要 | 師資來源 | 校內 | |

| | | | |
|--|---------|--|--|
| | 8. 自編教材 | | |
|--|---------|--|--|

5. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| 課程名稱 | 體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> | | |
| 學習重點 | 學習表現 | P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能 Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術 Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練 | |
| | 學習內容 | P-IV-A2 進階速度、敏捷身、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-III-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 | |
| 課程目標 | 十七. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)：提升全身性肌力、協調、敏捷能力 十八. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)：提升破壞、不定向踢擊等專項能力 | | |

| | | | | |
|-----------------|---|---|---|--|
| | | <p>十九. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 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</p> <p>二十. 提升專項運動之心理素質 (Ps 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</p> | | |
| 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 | 破壞踢擊應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 肌力訓練 個人技術訓練 破壞踢擊練習 小組戰術訓練 攻反戰術訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現(30%) 個人專項技術能力(60%) 戰術訓練(10%) |
| | 第4-8週 | 不定向踢擊應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 有氧訓練、肌力訓練 個人技術訓練 不定向踢擊 實戰戰術訓練 小組分組模擬 選手心理訓練 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(25%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(5%) 心理訓練(5%) |
| | 第9-12週 | 小組戰術應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 有氧訓練、肌力訓練 組合技術訓練 模式踢擊練習 實戰戰術訓練 小組分組競賽 選手心理訓練 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(25%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(5%) 心理訓練(5%) |
| | 第13-16週 | 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 肌耐力訓練 組合技術訓練 模式踢擊練習 實戰戰術訓練 模擬練習賽 選手心理訓練 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(25%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(15%) 心理訓練(5%) |
| | 第17-20週 | 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 肌耐力訓練 組合技術訓練 車輪戰 實戰戰術訓練 模擬練習賽 選手心理訓練 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(25%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(15%) 心理訓練(5%) |
| 第2學期 | 第1-4週 | 破壞踢擊應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 爆發力訓練 個人技術訓練 破壞踢擊 小組戰術應用 攻防戰術訓練 選手心理訓練 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(20%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(15%) 心理訓練(10%) |
| | 第4-8週 | 不定向踢擊應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 肌耐力訓練 組合技術訓練 不定向踢擊訓練 實戰戰術訓練 分組競賽 選手心理訓練 戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(20%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(15%) 心理訓練(5%) |
| | 第9-12週 | 小組戰略應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 肌耐力訓練 組合技術訓練 破壞搭配近身踢擊 實戰戰術訓練 分組競賽 選手心理訓練 意象訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(20%) 技術訓練(60%) 戰術訓練(15%) 心理訓練(5%) |
| | 第13-16週 | 實戰應用 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練 爆發力訓練 組合技術訓練 模式踢擊練習 實戰戰術訓練 分組競賽 選手心理訓練 臨場感訓練 | <ol style="list-style-type: none"> 體能訓練(25%) 技術訓練(55%) 戰術訓練(15%) 心理訓練(5%) |

| | | | |
|-----------------|---|--|--|
| 第 17-20 週 | 技術調整 | 1. 綜合體能訓練 核心肌力訓練 2. 組合技術訓練 基本踢擊動作 3. 實戰戰術訓練 分組競賽 4. 選手心理訓練 調適 | 1. 體能訓練(25%) 2. 技術訓練(55%) 3. 戰術訓練(5%) 4. 心理訓練(5%) |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" 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 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 type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" 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%) 【下學期】 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%) | | |
| 教學設施 設備需求 | 跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場 | | |
| 教材來源 | 9. 體育專業領域課程綱要 10. 自編教材 | 師資來源 | 校內 |

6. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業-專項術科 運動種類： <u>跆拳道</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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-III-1 認識並練習各項基本攻擊與防衛或套路組合技能，儲備參賽運動能力，發展多元運動潛能 Ta-III-1 認識並練習競技基礎攻防戰術 Ps-III-1 知道並實施個人參與競技運動的動機與目標設定，學習心理技能之基本訓練 | | |
| | 學習內容 | P-IV-A2 進階速度、敏捷身、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-III-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 | | |
| 課程目標 | | 二十一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)：提升全身性肌力、協調、敏捷能力 二十二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)：提升破壞、不定向踢擊等專項能力 二十三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 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 二十四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 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 | 破壞踢擊應用 | 4. 綜合體能訓練 肌力訓練 5. 個人技術訓練 破壞踢擊練習 6. 小組戰術訓練 攻反戰術訓練 | 1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(60%) 3. 戰術訓練(10%) |
| | 第4-8週 | 不定向踢擊應用 | 1. 綜合體能訓練 有氧訓練、肌力訓練 2. 個人技術訓練 不定向踢擊 3. 實戰戰術訓練 小組分組模擬 4. 選手心理訓練 戰略應用 | 1. 體能訓練(25%) 2. 技術訓練(55%) 3. 戰術訓練(5%) 4. 心理訓練(5%) |
| | 第9-12週 | 小組戰術應用 | 1. 綜合體能訓練 有氧訓練、肌力訓練 2. 組合技術訓練 模式踢擊練習 3. 實戰戰術訓練 小組分組競賽 4. 選手心理訓練 戰略應用 | 1. 體能訓練(25%) 2. 技術訓練(55%) 3. 戰術訓練(5%) 4. 心理訓練(5%) |
| | 第13-16週 | 戰略應用 | 1. 綜合體能訓練 肌耐力訓練 2. 組合技術訓練 模式踢擊練習 3. 實戰戰術訓練 模擬練習賽 | 1. 體能訓練(25%) 2. 技術訓練(55%) 3. 戰術訓練(15%) |

| | | | |
|----------|--|---|---|
| | | 4. 選手心理訓練 戰略應用 | 4. 心理訓練(5%) |
| 第17-20週 | 戰略應用 | 1. 綜合體能訓練 肌耐力訓練 2. 組合技術訓練 車輪戰 3. 實戰戰術訓練 模擬練習賽 4. 選手心理訓練 戰略應用 | 1. 體能訓練(25%) 2. 技術訓練(55%) 3. 戰術訓練(15%) 4. 心理訓練(5%) |
| 第2學期 | 第1-4週 | 破壞踢擊應用 | 1. 綜合體能訓練 爆發力訓練 2. 個人技術訓練 破壞踢擊 3. 小組戰術應用 攻防戰術訓練 4. 選手心理訓練 戰略應用 |
| | 第4-8週 | 不定向踢擊應用 | 1. 綜合體能訓練 肌耐力訓練 2. 組合技術訓練 不定向踢擊訓練 3. 實戰戰術訓練 分組競賽 4. 選手心理訓練 戰略應用 |
| | 第9-12週 | 小組戰略應用 | 1. 綜合體能訓練 肌耐力訓練 2. 組合技術訓練 破壞搭配近身踢擊 3. 實戰戰術訓練 分組競賽 4. 選手心理訓練 意象訓練 |
| | 第13-16週 | 實戰應用 | 1. 綜合體能訓練 爆發力訓練 2. 組合技術訓練 模式踢擊練習 3. 實戰戰術訓練 分組競賽 4. 選手心理訓練 臨場感訓練 |
| | 第17-20週 | 技術調整 | 1. 綜合體能訓練 核心肌力訓練 2. 組合技術訓練 基本踢擊動作 3. 實戰戰術訓練 分組競賽 4. 選手心理訓練 調適 |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" 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 checked="" 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 | 【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%) 【下學期】 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%) | | |
| 教學設施設備需求 | 跆拳道踢靶、繩梯、登階、多功能教室、操場、風雨操場、集合場 | | |
| 教材來源 | 11. 體育專業領域課程綱要 12. 自編教材 | 師資來源 | 校內 |

7. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| 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 | <input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> <p><input checked="" 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。</p> | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> | |
| | 學習內容 | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> | |
| 課程目標 | <p>二十五. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)</p> <p>二十六. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)</p> <p>二十七. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練)</p> <p>二十八. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練)</p> | | |

| | | | | |
|-----------------|---------|--|---|--|
| 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 | 橄欖球入門 | 1. 綜合體能訓練:基礎體能測驗 2. 個人技術訓練:傳球 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第4-8週 | 橄欖球入門 | 1. 綜合體能訓練:馬克操與繩梯的訓練 2. 個人技術訓練:接球 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第9-12週 | 橄欖球心理 | 1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 個人技術訓練:接高球 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第13-16週 | 橄欖球心理 | 1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第17-21週 | 橄欖球體能 | 1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| 第2學期 | 第1-4週 | 橄欖球基礎 | 1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第4-8週 | 橄欖球基礎 | 1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第9-12週 | 橄欖球體能 | 1. 綜合體能訓練:敏捷訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球 3. 選手心理訓練:認識TAG橄欖球 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第13-16週 | 橄欖球競技 | 1. 綜合體能訓練:跳躍訓練 2. 個人技術訓練:攻守練習 3. 選手心理訓練:認識TAG橄欖球 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第17-20週 | 橄欖球競技 | 1. 綜合體能訓練:徒手核心訓練 2. 個人技術訓練:攻守遊戲 3. 選手心理訓練:認識TAG橄欖球 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| 議題融入 | | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" 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 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 type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權 | | |

| | | | |
|----------|---|------|----|
| | 益 | | |
| 評量規劃 | 【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)傳接球動作 (2)檢地球動作 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)接高球動作 (2)跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%) | | |
| 教學設施設備需求 | 橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場 | | |
| 教材來源 | 13. 體育專業領域課程綱要 14. 自編教材 | 師資來源 | 校內 |
| 備註 | | | |

8. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| | | | |
|--------------|--|------|--|
| 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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input checked="" type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> | | |

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| 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 | 一. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練) 二. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練) 三. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練) 四. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練) | | | |
| 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 | 橄欖球體能 | 基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第4-8週 | 橄欖球體能 | 基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第9-12週 | 橄欖球規則 | 橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則。 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則。 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則。 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |

| | | | | |
|------|---------|-------|--|--|
| 第2學期 | 第13-16週 | 橄欖球入門 | 1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第17-21週 | 橄欖球心理 | 1. 綜合體能訓練:體適能動作 2. 技術訓練:接高球與撿地球基礎 3. 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第1-4週 | 橄欖球基礎 | 1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第4-8週 | 橄欖球基礎 | 1. 綜合體能訓練:欄架訓練 2. 個人技術訓練:跑衛傳接球 3. 選手心理訓練:橄欖球規則 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第9-12週 | 橄欖球規則 | 1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 2. 培養對比賽之戰術訓練能力,以改善缺點或開發能力。 3. 提高參與過程之體驗深度,激發對橄欖球運動的興趣,培養欣賞與參與的能力。 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第13-16週 | 橄欖球競技 | 強化實力 1. 學會 ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力,並能遵守規則,公平競爭。 5. 複習踢球、傳球的練習方式。 6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第17-20週 | 橄欖球基礎 | 綜合技術及戰術訓練 1. 基本防守動作及站位訓練 2. 傳訓練 3. 踢球訓練 4. 接球訓練 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |

| | | | |
|----------|---|---|----|
| | | 5. 規則講解、觀念加強 6. 小組攻防 7. 進攻及防守戰術講解 | |
| 議題融入 | <input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" 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 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 type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/> 身心障礙者權益 | | |
| 評量規劃 | 【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1) 傳接球動作 (2) 檢地球動作 2. 團隊心理表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1) 接高球動作 (2) 跑衛傳球動作 2. 競技參賽運動表現(50%) | | |
| 教學設施設備需求 | 橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場 | | |
| 教材來源 | 1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材 | 師資來源 | 校內 |
| 備註 | | | |

9. 基隆市立八斗高級中學國中部體育班專項術科課程計畫

| 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 | <input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" type="checkbox"/> 九年級 | 節數 | 第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</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 | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" 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。 | | |

| | | | |
|-----------------|-------|---|--|
| | | <p>■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。</p> <p>■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。</p> <p>■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。</p> | |
| 學習重點 | 學習表現 | <p>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術</p> <p>Ta-IV-3 熟悉並演練守備/跑分性球類運動組合性戰術訓練</p> <p>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</p> | |
| | 學習內容 | <p>P-IV-A5 守備/跑分性球類運動之速度、肌力及肌耐力組合</p> <p>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</p> <p>Ta-IV-C5 守備/跑分性球類運動組合性戰術</p> <p>Ps-IV-D5 守備/跑分性球類運動組合性心理調節及團隊狀態</p> | |
| 課程目標 | | <p>五. 培養專項運動之競技體能 (P 體能訓練)</p> <p>六. 精進專項運動之技術水準 (T 技術訓練)</p> <p>七. 發展專項運動之戰術運用 (Ta 戰術訓練)</p> <p>八. 提升專項運動之心理素質 (Ps 心理訓練)</p> | |
| 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 | 橄欖球體能 基礎體能訓練 1. 敏捷、速度及協調訓練 2. 肌耐力、爆發力訓練、 3. 循環訓練 4. 耐力訓練(3000~5000公尺路跑) 5. 柔軟度、協調性訓練 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第4-8週 | 橄欖球規則 1. 知道橄欖球場地的標準。 2. 了解橄欖球比賽規則之犯規並熟記規則 3. 了解橄欖球比賽規則之計分方式並熟記規則 4. 知道橄欖球比賽規則之時間限制並熟記規則 | 1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (60%) 3. 競技綜合戰術表現 (10%) 4. 心理素質評估 (10%) |
| | 第 | 橄欖球競技 | 強化實力 |

| | | | | |
|------|---------|-------|---|--|
| | 9-12週 | | <ol style="list-style-type: none"> 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作。 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭。 複習踢球、傳球的練習方式。 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) 心理素質評估 (10%) |
| | 第13-16週 | 橄欖球心理 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:體適能動作 技術訓練:接高球與撿地球基礎 選手心理訓練:認識橄欖球原理(團結、紀律、尊重) | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) 心理素質評估 (10%) |
| | 第17-21週 | 橄欖球競技 | <p>團隊進攻訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行伸展操及如影隨形活動。 教導二人小組進攻。 教導三人小組進攻。 教導前鋒整組戰術。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) 心理素質評估 (10%) |
| 第2學期 | 第1-4週 | 橄欖球基礎 | <ol style="list-style-type: none"> 綜合體能訓練:欄架訓練 個人技術訓練:跑衛傳接球 選手心理訓練:橄欖球規則 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) 心理素質評估 (10%) |
| | 第4-8週 | 橄欖球競技 | <p>團隊防守訓練</p> <ol style="list-style-type: none"> 進行伸展操及敏捷訓練。 教導二人小組防守。 教導三人小組防守。 教導前鋒團隊防守方式 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) 心理素質評估 (10%) |
| | 第9-12週 | 橄欖球戰術 | <ol style="list-style-type: none"> 熟悉正式比賽規則及基本戰術與個人單打技巧能力並應用於比賽實作中。 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力。 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力。 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) 心理素質評估 (10%) |
| | 第13-16週 | 橄欖球競技 | <p>強化實力</p> <ol style="list-style-type: none"> 學會ruck、tackle、maul、的正確動作與防守的正確動作 | <ol style="list-style-type: none"> 個人專項體能表現 (20%) 個人專項技術能力 (60%) 競技綜合戰術表現 (10%) |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| | | <p>2. 熟悉假動作傳球、踢球、過人閃切的組合練習、及進攻和防守的正確位置。</p> <p>3. 學會旋球轉、踢球、行進間小組傳球變化、半場、全場練習。</p> <p>4. 培養對敵我形勢變化之判斷能力，並能遵守規則，公平競爭</p> <p>5. 複習踢球、傳球的練習方式。</p> <p>6. 對於進攻和防守方式能有所了解並能針對不同的移位或盯人、防守而改變的動作要領</p> | 4. 心理素質評估 (10%) |
| 第 17-20 週 | 橄欖球心理 | <p>求取勝利</p> <p>1. 熟悉正式比賽規則及基本戰術與技巧並應用於比賽實作中</p> <p>2. 培養對比賽之戰術訓練能力，以改善缺點或開發能力</p> <p>3. 提高參與過程之體驗深度，激發對橄欖球運動的興趣，培養欣賞與參與的能力</p> | <p>1. 個人專項體能表現 (20%)</p> <p>2. 個人專項技術能力 (60%)</p> <p>3. 競技綜合戰術表現 (10%)</p> <p>4. 心理素質評估 (10%)</p> |
| 議題融入 | <p><input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" 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</p> <p><input 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 type="checkbox"/>多元文化</p> <p><input type="checkbox"/>閱讀素養 <input checked="" type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民族教育 <input checked="" type="checkbox"/>身心障礙者權益</p> | | |
| 評量規劃 | <p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(50%)：</p> <p>(1)傳接球動作</p> <p>(2)檢地球動作</p> <p>2. 團隊心理表現(50%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(50%)：</p> <p>(1)接高球動作</p> <p>(2)跑衛傳球動作</p> <p>2. 競技參賽運動表現(50%)</p> | | |
| 教學設施 設備需求 | 橄欖球、繩梯、欄架、重量訓練室、操場、風雨操場、集合場 | | |
| 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、體育班課程發展組織與運作

(一)體育班 111 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

基隆市八斗高中 110 學年度第八次體育班發展委員會會議紀錄

開會時間：111 年 5 月 17 日 (星期二) 中午 11:10 分

開會地點：基隆市立八斗高級中學會議室

會議主席：許文璋 校長

出席人員：如簽到表

列席人員：如簽到表 會議紀錄：林彥光組長

主席宣佈會議開始

壹、 確認會議議程

貳、 確認上次會議紀錄暨執行情形：

- 一、5/12(四)於本校網址已公佈「本校 111 學年度國中體育班甄選考試」成績錄取名單，5/13(五)08:00-12:00，入取 19 位同學，18 位同學完成報到手續，1 名同學(排球項目)放棄資格報到。
- 二、八斗高中第七次體育班發展委員會議確認無誤，待課發會補追認，111 學年度(國中部)體育班彈性學習課程規劃增列(本土語言)。

參、 工作報告：無

肆、 提案與討論：

案由一： 111 學年度基隆市立八斗高(國中部)體育班甄選第二次續招事宜，提請討論。

說明： 依據鈞府 111 年 5 月 11 日教體貳字第 1110221779 號函辦理續招。

辦法： 祥如附件，準備(一)續招甄試簡章一份。

決議： 經體育班發展委員會會議通過，修改後報府核備。

伍、 臨時動議：無。

陸、 散會：

承辦人： 

單位主管： 

校長 

(二) 體育班 111 學年度課程計畫之體育班發展委員會簽到表

八斗高中 110 學年度第八次體育班發展委員會
(會議簽到表)

| 編號 | 職別 | 姓名 | 備註 | 簽到 |
|----|-------|-------|------------|-----|
| 1 | 校長 | 許文璋 | 召集人 | 許文璋 |
| 2 | 體育組長 | 林彥光 | 執行秘書 | 林彥光 |
| 3 | 學務主任 | 吳淑華 | 委員 | 吳淑華 |
| 4 | 教務主任 | 陳媗涵 | 委員 | 公假 |
| 5 | 體育老師 | 吳志清主任 | 體育專業代表 | 吳志清 |
| 6 | 實研組長 | 林鈺傑 | 委員 | 林鈺傑 |
| 7 | 國中導師 | 黃錦波 | 國中體育班導師代表 | 有課務 |
| 8 | 高中導師 | 鄧淑卿 | 高中體育班導師代表 | 有課務 |
| 9 | 橄欖球教練 | 沈明廣 | 專任運動教練(增聘) | 沈明廣 |
| 10 | 排球教練 | 呂美惠 | 專任運動教練 | 呂美惠 |
| 11 | 家長代表 | 邱耀德 | 體育班學生家長代表 | 請假 |
| 12 | 學生代表 | 陳虹均 | 體育班學生代表 | 請假 |
| 13 | 學生代表 | 江宇誠 | 體育班學生代表 | 打疫苗 |
| 14 | 列席 | 張玉環老師 | 跆拳道教練 | 張玉環 |

(三)體育班 111 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

基隆市八斗高中 110 學年度第九次體育班發展委員會會議紀錄

開會時間：111 年 6 月 20 日（星期一）中午 12:40 分

開會地點：基隆市立八斗高級中學會議室

會議主席：許文璋 校長

出席人員：如簽到表

列席人員：如簽到表 會議紀錄：林彥光組長

主席宣佈會議開始

壹、 確認會議議程

貳、 確認上次會議紀錄暨執行情形：

一、111 學年度基隆市立八斗高(國中部)體育班甄選第二次續招事宜。

參、 工作報告：無

肆、 提案與討論：

案由一： 有關 111 學年度國中部體育班學習課程計畫，提請討論。

說明： 依據 111 年 04 月 29 日基府教學參字第 1110219981 號文辦理。

辦法： 經 6 月 20 日體育班發展委員會會議確認後，並在下次課發會提出相關計畫。

決議： 經體育班發展委員會會議通過，修改後送課發會核備進行。

案由二： 有關體育班導師遴選說明辦法草案，提請討論。

說明： 依據 110 年 03 月 2 日臺教授體部字第 1100006595B 號令辦理。

辦法： 如附件 1:基隆市立八斗高級中學體育班導師遴選實施要點(草案)。

決議： 經體育班發展委員會會議通過，修改後呈校長後實施。

案由三： 有關本校橄欖球專任運動教練甄選必要需求相關事宜，提請討論。

說明： 依據高級中等以下學校體育班設立辦法辦理。

辦法： 本辦法依國民體育法第 15 條第一項規定訂定之。

決議： 經體育班發展委員會會議通過，提出甄選必要需求相關辦法事宜，報府核備申請之。

伍、 臨時動議：無。

陸、 散會：

承辦人：  承辦人：林彥光

單位主管：  單位主管：林彥光

校長：  校長：許文璋

(四) 體育班 111 學年度課程計畫之體育班發展委員會簽到表

八斗高中 110 學年度第九次體育班發展委員會
(會議簽到表)

| 編號 | 職別 | 姓名 | 備註 | 簽到 |
|----|-------|-------|------------|-----|
| 1 | 校長 | 許文璋 | 召集人 | 許文璋 |
| 2 | 體育組長 | 林彥光 | 執行秘書 | 林彥光 |
| 3 | 學務主任 | 吳淑華 | 委員 | 吳淑華 |
| 4 | 教務主任 | 陳熾涵 | 委員 | 陳熾涵 |
| 5 | 體育老師 | 吳志清主任 | 體育專業代表 | 吳志清 |
| 6 | 實研組長 | 林鈺傑 | 委員 | |
| 7 | 國中導師 | 黃錦波 | 國中體育班導師代表 | 黃錦波 |
| 8 | 高中導師 | 鄧淑卿 | 高中體育班導師代表 | |
| 9 | 橄欖球教練 | 沈明廣 | 專任運動教練(增聘) | 沈明廣 |
| 10 | 排球教練 | 呂美惠 | 專任運動教練 | 呂美惠 |
| 11 | 家長代表 | 邱耀德 | 體育班學生家長代表 | |
| 12 | 學生代表 | | 體育班學生代表 | |
| 13 | 學生代表 | | 體育班學生代表 | |
| 14 | 列席 | 張玉環老師 | 跆拳道教練 | 張玉環 |
| | | | | |

中華民國 111 年 6 月 20 日 星期一
中午 12:40 地點:會議室

