

*5-1-4 體育班課程計畫

體育班課程計畫

一、113 學年度平南國中體育班課程節數一覽表

年級			七年級		八年級		九年級		
領域/科目			上	下	上	下	上	下	
部 定 課 程	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1	0	
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3	0	0	0	0
			理化	0	0	3	3	2	2
			地球科學	0	0	0	0	1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	0	0	1	1
			視覺藝術	0	0	1	1	1	1
			表演藝術	1	1	1	1	0	0
		科技(1-2)	生活科技	0	1	0	0	0	0
			資訊科技	1	0	1	1	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	0	0	1	1	1	1
			家政	1	1	0	0	0	0
			輔導活動	1	1	1	1	1	1
		健康與體育 (2-3)	健康	1	1	1	1	1	1
	體育		1	1	1	1	1	1	
特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5	5	
領域學習節數合計			31	31	31	31	30	30	
校 訂 課 程 / 節 數	彈性 學習 課程	統整性主題/專題 /議題探究課程	帶各領域決議 彈性課程名稱	1	1	1	1	2	2
		特殊需求課程	專項術科	2	2	2	2	2	2
	班級活動	班週會	1	1	1	1	1	1	
總節數(每週)			35		35		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6至8節為限。
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。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 113學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

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	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	08/26- 09/01	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	品 德 安 全	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	家 庭 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	家 庭 教 育
第 02 週	09/02- 09/08	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	環 境 戶 外 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	環 境 戶 外 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	環 境 戶 外 教 育
第 03 週	09/09- 09/15	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	生 涯 規 劃	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	品 德 安 全	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	生 涯 規 劃
第 04 週	09/16- 09/22	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	家 庭 教 育	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	生 涯 規 劃	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	生 涯 規 劃
第 05 週	09/23- 09/29	準備期 體能訓練 速度、力量	家 庭 教 育	準備期 體能訓練 速度、力量	人 權	準備期 體能訓練 速度、力量	品 德 安 全
第 06 週	09/30- 10/06	準備期 體能訓練	人 權	準備期 體能訓練	家 庭	準備期 體能訓練	人 權

		速度、力量		速度、力量	教育	速度、力量	
第 07 週	10/07-10/13	訓練期 跑跳投技術建立	生涯規劃	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	生涯規劃	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生涯規劃
第 08 週	10/14-10/20	訓練期 跑跳投技術建立	生涯規劃	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	生涯規劃	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生涯規劃
第 09 週	10/21-10/27	訓練期 跑跳投技術建立	生涯規劃	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	生涯規劃	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生涯規劃
第 10 週	10/28-11/03	訓練期 跑跳投技術耐力及穩定	人權	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	人權	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	人權
第 11 週	11/04-11/10	訓練期 跑跳投技術耐力及穩	生命	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	生命	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生命
第 12 週	11/11-11/17	比賽期 心理(作戰計畫)	家庭教育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	家庭教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	家庭教育
第 13 週	11/18-11/24	比賽期 心理(作戰計畫)	性別	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	性別	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	性別
第 14 週	11/25-12/01	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	品德	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品德	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德
第 15 週	12/02-12/08	體能強化期 基礎體能	生涯規劃	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	生涯規劃	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
第 16 週	12/09-12/15	體能強化期 基礎體能	生涯規劃	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
第 17 週	12/16-12/22	體能強化期 基礎體能	家庭	準備期 加強基本訓練	家庭	比賽期 模擬比賽	家庭

			教育	盤、帶、接、傳、等基本動作	教育	技能綜合運用	教育
第 18 週	12/23- 12/29	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	品德	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	品德	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德
第 19 週	12/30- 01/05	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	家庭教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	家庭教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	家庭教育
第 20 週	01/06- 01/12	專項準備期 各項目技術技術強化	性別	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	性別	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別
第 21 週	01/13- 01/19	專項準備期 各項目技術耐力	家庭教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	品德	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	家庭教育
第 22 週	01/20- 01/26	專項準備期 各項目技術耐力	生涯規劃	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

(二) 113 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

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	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、 團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	02/10- 02/16	專項準備期 各項目技術技術強化	品 德 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	品 德 教 育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品 德 教 育
第 02 週	02/17- 02/23	專項準備期 各項目技術耐力	品 德 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	品 德 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品 德 教 育
第 03 週	02/24- 03/02	專項準備期 各項目技術耐力	性 別 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	性 別 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性 別 教 育
第 04 週	03/03- 03/09	比賽前期 專項比賽技術建立	安 全 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	安 全 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安 全 教 育
第 05 週	03/10- 03/16	比賽前期 專項比賽技術建立	環 境 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	環 境 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環 境 教 育
第 06 週	03/17- 03/23	比賽前期 熟練比賽技術運用	生 命 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	生 命 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生 命 教 育

第 07 週	03/24- 03/30	比賽前期 熟練比賽技術運用	生涯 規劃	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	生涯 規劃	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生涯 規劃
第 08 週	03/31- 04/06	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規劃	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	生涯 規劃	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生涯 規劃
第 09 週	04/07- 04/13	比賽期 心理(意象訓練)	品德 教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	品德 教育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	品德 教育
第 10 週	04/14- 04/20	比賽期 生理(訓練減量)	品德 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	品德 教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	品德 教育
第 11 週	04/21- 04/27	比賽期 心理(作戰計畫)	性別 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	性別 教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	性別 教育
第 12 週	04/28- 05/04	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	安全 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	安全 教育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	安全 教育
第 13 週	05/05- 05/11	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	環境 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	環境 教育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	環境 教育
第 14 週	05/12- 05/18	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	生命 教育	比賽期 校外模擬比賽	生命 教育	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	生命 教育
第 15 週	05/19- 05/25	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	品德 教育	比賽期 校外模擬比賽	品德 教育	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	品德 教育
第 16 週	05/26- 06/01	體能強化期 基礎體能	品德 教育	比賽期 校外模擬比賽	品德 教育	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	品德 教育

第 17 週	06/02- 06/08	體能強化期 基礎體能	性 別 教 育	比 賽 期 校 外 模 擬 比 賽	性 別 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	性 別 教 育
第 18 週	06/09- 06/15	體能強化期 基礎體能	安 全 教 育	調 整 身 心 消 除 疲 勞 ， 安 排 其 他 運 動	安 全 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	安 全 教 育
第 19 週	06/16- 06/22	體能強化期 基礎體能	環 境 教 育	調 整 身 心 消 除 疲 勞 ， 安 排 其 他 運 動	環 境 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	環 境 教 育
第 20 週	06/23- 06/29	體能強化期 基礎體能	生 命 教 育	準 備 期 加 強 基 本 訓 練 盤、帶、接、傳、等基 本 動 作	生 命 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	生 命 教 育
第 21 週	06/30- 07/06	體能強化期 基礎體能	生 涯 規 劃	準 備 期 加 強 基 本 訓 練 盤、帶、接、傳、等基 本 動 作	生 涯 規 劃	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	生 涯 規 劃

(一) 113學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

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	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	08/26- 09/01	專項準備期 各項目技術技術強化	品德教育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品德教育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練	品德教育
第 02 週	09/02- 09/08	專項準備期 各項目技術技術強化	品德教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	品德教育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練	品德教育
第 03 週	09/09- 09/15	專項準備期 各項目技術耐力	性別教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳球結合	性別教育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練	性別教育
第 04 週	09/16- 09/22	比賽前期 專項比賽技術建立	安全教育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	安全教育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
第 05 週	09/23- 09/29	比賽前期 熟練比賽技術運用	環境教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	環境教育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環境教育
第 06 週	09/30- 10/06	比賽前期 熟練比賽技術運用	生命教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生命教育	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生命教育

第 07 週	10/07- 10/13	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規 劃	比賽期 校外模擬比賽	生涯 規 劃	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生涯 規 劃
第 08 週	10/14- 10/20	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規 劃	比賽期 校外模擬比賽	生涯 規 劃	比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練	生涯 規 劃
第 09 週	10/21- 10/27	比賽期 心理(意象訓練)	品 德 教 育	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	品 德 教 育	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	品 德 教 育
第 10 週	10/28- 11/03	比賽期 生理(訓練減量)	品 德 教 育	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	品 德 教 育	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	品 德 教 育
第 11 週	11/04- 11/10	比賽期 心理(作戰計畫)	性 別 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	性 別 教 育	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	性 別 教 育
第 12 週	11/11- 11/17	比賽期 心理(作戰計畫)	安 全 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	安 全 教 育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	安 全 教 育
第 13 週	11/18- 11/24	比賽期 心理(作戰計畫)	環 境 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	環 境 教 育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	環 境 教 育
第 14 週	11/25- 12/01	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	生 命 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	生 命 教 育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生 命 教 育
第 15 週	12/02- 12/08	體能強化期 基礎體能	品 德 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品 德 教 育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品 德 教 育
第 16 週	12/09- 12/15	體能強化期 基礎體能	品 德 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品 德 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品 德 教 育

第 17 週	12/16- 12/22	體能強化期 基礎體能	性別教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	性別教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別教育
第 18 週	12/23- 12/29	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	安全教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	安全教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
第 19 週	12/30- 01/05	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	環境教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	環境教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	環境教育
第 20 週	01/06- 01/12	專項準備期 各項目技術技術強化	生命教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生命教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生命教育
第 21 週	01/13- 01/19	專項準備期 各項目技術耐力	生涯規劃	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
第 22 週	01/20- 01/26	專項準備期 各項目技術耐力	生涯規劃	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

(二) 113 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

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		運用專項體能、專項技術				綜合表現評量	
曲棍球		增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、 團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現				綜合表現評量	
跆拳道		增進個人基本動作、培養基本能力				綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	02/10- 02/16	專項準備期 各項目技術技術強化	品 德 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品 德 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐 力、速度訓練	品 德 教 育
第 02 週	02/17- 02/23	專項準備期 各項目技術技術強化	品 德 教 育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	品 德 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐 力、速度訓練	品 德 教 育
第 03 週	02/24- 03/02	專項準備期 各項目技術耐力	性 別 教 育	訓練期 基本功之結合 帶、傳球結合	性 別 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐 力、速度訓練	性 別 教 育
第 04 週	03/03- 03/09	比賽前期 專項比賽技術建立	安 全 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	安 全 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安 全 教 育
第 05 週	03/10- 03/16	比賽前期 熟練比賽技術運用	環 境 教 育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	環 境 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環 境 教 育
第 06 週	03/17- 03/23	比賽前期 熟練比賽技術運用	生 命 教 育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生 命 教 育	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生 命 教 育

第 07 週	03/24- 03/30	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規劃	比賽期 校外模擬比賽	生涯 規劃	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生涯 規劃
第 08 週	03/31- 04/06	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規劃	比賽期 校外模擬比賽	生涯 規劃	比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練	生涯 規劃
第 09 週	04/07- 04/13	比賽期 心理(意象訓練)	品德 教育	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	品德 教育	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	品德 教育
第 10 週	04/14- 04/20	比賽期 生理(訓練減量)	品德 教育	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	品德 教育	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	品德 教育
第 11 週	04/21- 04/27	比賽期 心理(作戰計畫)	性別 教育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	性別 教育	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	性別 教育
第 12 週	04/28- 05/04	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	安全 教育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	安全 教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	安全 教育
第 13 週	05/05- 05/11	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	環境 教育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	環境 教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	環境 教育
第 14 週	05/12- 05/18	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	生命 教育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	生命 教育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生命 教育
第 15 週	05/19- 05/25	體能強化期 基礎體能	品德 教育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品德 教育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德 教育
第 16 週	05/26- 06/01	體能強化期 基礎體能	品德 教育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品德 教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德 教育

第 17 週	06/02- 06/08	體能強化期 基礎體能	性別教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	性別教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別教育
第 18 週	06/09- 06/15	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	安全教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	安全教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
第 19 週	06/16- 06/22	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	環境教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	環境教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	環境教育
第 20 週	06/23- 06/29	專項準備期 各項目技術技術強化	生命教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生命教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生命教育
第 21 週	06/30- 07/06	專項準備期 各項目技術耐力	生涯規劃	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

(一) 113學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

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	運用專項體能、專項技術					綜合表現評量	
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現					綜合表現評量	
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力					綜合表現評量	
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議題	曲棍球	議題	跆拳道	議題
第 01 週	08/26- 09/01	專項準備期 各項目技術技術強化	品 德 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品 德 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度訓 練	品 德 教 育
第 02 週	09/02- 09/08	專項準備期 各項目技術技術強化	品 德 教 育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	品 德 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度訓 練	品 德 教 育
第 03 週	09/09- 09/15	專項準備期 各項目技術耐力	性 別 教 育	訓練期 基本功之結合 帶、傳球結合	性 別 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度訓 練	性 別 教 育
第 04 週	09/16- 09/22	比賽前期 專項比賽技術建立	安 全 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	安 全 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安 全 教 育
第 05 週	09/23- 09/29	比賽前期 熟練比賽技術運用	環 境 教 育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	環 境 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環 境 教 育
第 06 週	09/30- 10/06	比賽前期 熟練比賽技術運用	生 命 教 育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生 命 教 育	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生 命 教 育

第 07 週	10/07- 10/13	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規 劃	比賽期 校外模擬比賽	生涯 規 劃	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生涯 規 劃
第 08 週	10/14- 10/20	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規 劃	比賽期 校外模擬比賽	生涯 規 劃	比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練	生涯 規 劃
第 09 週	10/21- 10/27	比賽期 心理(意象訓練)	品 德 教 育	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	品 德 教 育	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	品 德 教 育
第 10 週	10/28- 11/03	比賽期 生理(訓練減量)	品 德 教 育	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	品 德 教 育	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	品 德 教 育
第 11 週	11/04- 11/10	比賽期 心理(作戰計畫)	性 別 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	性 別 教 育	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	性 別 教 育
第 12 週	11/11- 11/17	比賽期 心理(作戰計畫)	安 全 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	安 全 教 育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	安 全 教 育
第 13 週	11/18- 11/24	比賽期 心理(作戰計畫)	環 境 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	環 境 教 育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	環 境 教 育
第 14 週	11/25- 12/01	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	生 命 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	生 命 教 育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生 命 教 育
第 15 週	12/02- 12/08	體能強化期 基礎體能	品 德 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品 德 教 育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品 德 教 育
第 16 週	12/09- 12/15	體能強化期 基礎體能	品 德 教 育	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	品 德 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品 德 教 育

第 17 週	12/16- 12/22	體能強化期 基礎體能	性別教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	性別教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別教育
第 18 週	12/23- 12/29	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	安全教育	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	安全教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
第 19 週	12/30- 01/05	體能強化期 各項目技術修正及新技術導入	環境教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	環境教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	環境教育
第 20 週	01/06- 01/12	專項準備期 各項目技術技術強化	生命教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生命教育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生命教育
第 21 週	01/13- 01/19	專項準備期 各項目技術耐力	生涯規劃	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
第 22 週	01/20- 01/26	專項準備期 各項目技術耐力	生涯規劃	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	生涯規劃	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

(二) 113 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

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	運用專項體能、專項技術						綜合表現評量
曲棍球	增進專項技術能力、專項體能表現、綜合技術應用、 團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現						綜合表現評量
跆拳道	增進個人基本動作、培養基本能力						綜合表現評量
各週教學進度及議題融入規劃							
週次	日期	田徑	議 題	曲棍球	議 題	跆拳道	議 題
第 01 週	02/10- 02/16	專項準備期 各項目技術技術強化	品 德 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	品 德 教 育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品 德 教 育
第 02 週	02/17- 02/23	專項準備期 各項目技術耐力	品 德 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	品 德 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品 德 教 育
第 03 週	02/24- 03/02	專項準備期 各項目技術耐力	性 別 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	性 別 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性 別 教 育
第 04 週	03/03- 03/09	比賽前期 專項比賽技術建立	安 全 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	安 全 教 育	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安 全 教 育
第 05 週	03/10- 03/16	比賽前期 專項比賽技術建立	環 境 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	環 境 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環 境 教 育
第 06 週	03/17- 03/23	比賽前期 熟練比賽技術運用	生 命 教 育	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	生 命 教 育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生 命 教 育

第 07 週	03/24- 03/30	比賽前期 熟練比賽技術運用	生涯 規劃	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	生涯 規劃	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生涯 規劃
第 08 週	03/31- 04/06	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	生涯 規劃	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	生涯 規劃	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	生涯 規劃
第 09 週	04/07- 04/13	比賽期 心理(意象訓練)	品德 教育	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	品德 教育	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	品德 教育
第 10 週	04/14- 04/20	比賽期 生理(訓練減量)	品德 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	品德 教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	品德 教育
第 11 週	04/21- 04/27	比賽期 心理(作戰計畫)	性別 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	性別 教育	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	性別 教育
第 12 週	04/28- 05/04	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	安全 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	安全 教育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	安全 教育
第 13 週	05/05- 05/11	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	環境 教育	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	環境 教育	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	環境 教育
第 14 週	05/12- 05/18	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	生命 教育	比賽期 校外模擬比賽	生命 教育	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	生命 教育
第 15 週	05/19- 05/25	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	品德 教育	比賽期 校外模擬比賽	品德 教育	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	品德 教育
第 16 週	05/26- 06/01	體能強化期 基礎體能	品德 教育	比賽期 校外模擬比賽	品德 教育	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態 /接觸其他項目	品德 教育

第 17 週	06/02- 06/08	體能強化期 基礎體能	性 別 教 育	比賽期 校外模擬比賽	性 別 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	性 別 教 育
第 18 週	06/09- 06/15	體能強化期 基礎體能	安 全 教 育	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	安 全 教 育	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟 性、肌練、耐力、速度 訓練	安 全 教 育

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 113 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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。

桃園市平南國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>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	<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 7 節 第 2/2 學期每週 7 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	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>		
	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則</p>		

		<p>與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>		
課程目標		<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		
表現任務 (總結性評量)		共同科目檢測，個人單項成績測驗		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		
	3-4	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		
	5-6	準備期 體能訓練 速度、力量	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 速度、力量		

第2學期	7-8	訓練期 跑跳投技術建立	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		訓練期 跑跳投技術建立		
	9-10	訓練期 跑跳投技術建立	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3 4. 競技綜合訓練-重訓 W. T*4*2 比賽：新北城市盃	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		訓練期 跑跳投技術耐力及穩定		
	11-12	訓練期 跑跳投技術耐力及穩	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3 4. 競技綜合訓練-重訓 W. T*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		比賽期 心理(作戰計畫)		
	13-14	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-反覆 200M*4*3 4. 競技綜合訓練-重訓 W. T*4*2 比賽：全中錦	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期		
	15-16	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-反覆 200M*4*3 4. 競技綜合訓練-重訓 W. T*4*2 比賽：全中錦	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		體能強化期 基礎體能		
	17-18	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3 4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		體能強化期 各項目技術修正 及新技術導入		
	19-20	體能強化期 各項目技術修正 及新技術導入	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3 4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		專項準備期 各項目技術技術 強化		
21-22	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3 4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)	
	專項準備期 各項目技術耐力			
1-2	專項準備期 各項目技術技術 強化	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-體能 600M*5*3 4. 團隊分組競賽-60M、100M、150M 分組衝刺	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)	
	專項準備期 各項目技術耐力			

3-4	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-體能 600M*5*3 4. 團隊分組競賽-60M、100M、150M 分組衝刺	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 專項比賽技術建立		
5-6	比賽前期 專項比賽技術建立	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-核心訓練 3. 小組綜合技術-間歇 300M*4*2 4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：市中運/港都盃	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 熟練比賽技術運用		
7-8	比賽前期 熟練比賽技術運用	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-核心訓練 3. 小組綜合技術-間歇 300M*4*2 4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：市中運/港都盃	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固		
9-10	比賽期 心理(意象訓練)	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3 4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：青年盃、全中運	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 生理(訓練減量)		
11-12	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3 4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：青年盃、全中運	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目		
13-14	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 200M*4*3 4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目		
15-16	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 200M*4*3 4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能		
17-18	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能		

	19-20	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
	21	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
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 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 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 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. 基礎體能(50%)： (1)800M 2. 技術能力(40%) (1)個人專項技能 3. 競技參賽運動表現(10%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)100M (2)個人專項 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	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)			
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				

桃園市平南國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>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	<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 7 節 第 2/2 學期每週 7 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-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術 T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力	
	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	

		T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 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。 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)	共同科目檢測，個人單項成績測驗			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	專項準備期 各項目技術技術強化	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-長距離體能 2000M*2*2 4. 團隊分組競賽-120M 分組衝刺 比賽：桃園市分齡賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		專項準備期 各項目技術技術強化		
	3-4	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-長距離體能 2000M*2*2 4. 團隊分組競賽-120M 分組衝刺 比賽：桃園市分齡賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽前期 專項比賽技術建立		
	5-6	比賽前期 熟練比賽技術運用	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 400M*4*2 4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：台北秋季盃	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽前期 熟練比賽技術運用		

7-8	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 400M*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固	4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：台北秋季盃	
9-10	比賽期 心理(意象訓練)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 生理(訓練減量)	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：新北城市盃	
11-12	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 心理(作戰計畫)	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：新北城市盃	
13-14	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-反覆 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2	
15-16	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-反覆 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：全中錦	
17-18	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 各項目技術修正 及新技術導入	4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	
19-20	體能強化期 各項目技術修正 及新技術導入	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	專項準備期 各項目技術技術 強化	4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	
21-22	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	專項準備期 各項目技術耐力	4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	
第 2 學 期 1-2	專項準備期 各項目技術技術 強化	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-體能 600M*5*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	專項準備期 各項目技術耐力	4. 團隊分組競賽-60M、100M、150M 分組衝刺	

3-4	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-體能 600M*5*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 專項比賽技術建立	4. 團隊分組競賽-60M、100M、150M 分組衝刺	
5-6	比賽前期 專項比賽技術建立	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-核心訓練 3. 小組綜合技術-間歇 300M*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 熟練比賽技術運用	4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：市中運/港都盃	
7-8	比賽前期 熟練比賽技術運用	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-核心訓練 3. 小組綜合技術-間歇 300M*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固	4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：市中運/港都盃	
9-10	比賽期 心理(意象訓練)	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 生理(訓練減量)	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：青年盃	
11-12	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：青年盃	
13-14	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：全中運	
15-16	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：全中運	
17-18	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	

	19-20	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
	21	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
		體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
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 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 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 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)100M (2)個人專項 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)100M (2)個人專項 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	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)			
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				

桃園市平南國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>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	<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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術</p> <p>T-IV-B2 接力準備動作與接力動作之進階技術</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p>	

		Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 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。 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)	共同科目檢測，個人單項成績測驗			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	1-2	專項準備期 各項目技術技術強化	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-長距離體能 2000M*2*2 4. 團隊分組競賽-120M 分組衝刺 比賽：桃園市分齡賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		專項準備期 各項目技術技術強化		
	3-4	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-長距離體能 2000M*2*2 4. 團隊分組競賽-120M 分組衝刺 比賽：桃園市分齡賽	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽前期 專項比賽技術建立		
	5-6	比賽前期 熟練比賽技術運用	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 400M*4*2 4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：台北秋季盃	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽前期 熟練比賽技術運用		

7-8	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 400M*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固	4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：台北秋季盃	
9-10	比賽期 心理(意象訓練)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 生理(訓練減量)	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：新北城市盃	
11-12	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 心理(作戰計畫)	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：新北城市盃	
13-14	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-反覆 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：全中錦	
15-16	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-反覆 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-重訓 W.T*4*2 比賽：全中錦	
17-18	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 各項目技術修正 及新技術導入	4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	
19-20	體能強化期 各項目技術修正 及新技術導入	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	專項準備期 各項目技術技術 強化	4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	
21-22	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-120M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	專項準備期 各項目技術耐力	4. 競技綜合訓練-起跑架訓練 60M*4*5 5. 團隊分組競賽-200M 分組衝刺	
第 2 學 期 1-2	專項準備期 各項目技術技術 強化	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-體能 600M*5*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	專項準備期 各項目技術耐力	4. 團隊分組競賽-60M、100M、150M 分組衝刺	

3-4	專項準備期 各項目技術耐力	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-基本馬克 3. 小組綜合技術-體能 600M*5*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 專項比賽技術建立	4. 團隊分組競賽-60M、100M、150M 分組衝刺	
5-6	比賽前期 專項比賽技術建立	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-核心訓練 3. 小組綜合技術-間歇 300M*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 熟練比賽技術運用	4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：市中運/港都盃	
7-8	比賽前期 熟練比賽技術運用	1. 個人體能訓練-全盤性體能 2. 個人技術訓練-核心訓練 3. 小組綜合技術-間歇 300M*4*2	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽前期 比賽技術修正/ 鞏固	4. 競技綜合訓練-4*100M 接力 4*400M 接力 比賽：市中運/港都盃	
9-10	比賽期 心理(意象訓練)	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	比賽期 生理(訓練減量)	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：青年盃	
11-12	比賽期 心理(作戰計畫)	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 300M*3*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：青年盃	
13-14	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：全中運	
15-16	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	1. 個人體能訓練-鞏固比賽性體能 2. 個人技術訓練-跑、跳、擲比賽能力 3. 小組綜合技術-間歇 200M*4*3	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(30%)
	體能強化期 基礎體能	4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：全中運	
17-18	體能強化期 基礎體能	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%)

	體能強化期 基礎體能	3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	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(30%)
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 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 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 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)100M (2)個人專項 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)100M (2)個人專項 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	操場、重量訓練室、田徑訓練器材(標槍 鉛球 鐵餅 角錐 拉力帶 藥球等)		
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			

桃園市平南國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>曲棍球</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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：3~5 公里心肺耐力訓練、器械式循環訓練、徒手循環訓練、階梯跑、間歇訓練、階段式間歇跑。</p>		

		二. 精進專項運動之技術水準 (技術訓練): 傳接球訓練、傳接球障礙訓練、等訓練 三. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 分析選手優缺點、交流友誼賽、影片欣賞等。 四. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 放鬆訓練、意象訓練、呼吸訓練		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人體能及技術成熟操作, 配合團隊對抗, 穩定表現出綜合能力, 提高運動表現, 並能於比賽中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第 1 學 期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		
	3-4	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		
	5-6	準備期 體能訓練 速度、力量	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 速度、力量		

7-8	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-接、擊球節合 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合		
9-10	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練		
11-12	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動		
13-14	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑 4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力		
15-16	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑 4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力		
17-18	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-盤、帶、接、傳運用 3. 小組綜合技術-狀況戰術運用 4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作		
19-20	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練		
21-22	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%)

		訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
第 2 學 期	1-2	訓練期 基本功之結合 接、擊球結合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球結合	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	訓練期 基本功之結合 接、擊球結合	1. 個人體能訓練-200mx5x2 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球結合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5-6	訓練期 基本功之結合 接、擊球結合	1. 個人體能訓練-200mx5x2 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球結合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	7-8	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	9-10	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
11-12	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-團隊跑位戰術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	
13-14	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-團隊跑位戰術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽期 校外模擬比賽	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	

15-16	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 校外模擬比賽	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
17-18	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
19-20	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-盤、帶、接、傳運用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	3. 小組綜合技術-狀況戰術運用 4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
21	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
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 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 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 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) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽		

教學設施 設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>曲棍球</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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：3~5 公里心肺耐力訓練、器械式循環訓練、徒手循環訓練、階梯跑、間歇訓練、階段式間歇跑。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：傳接球訓練、傳接球障礙訓練、</p>		

		等訓練 三. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 分析選手優缺點、交流友誼賽、影片欣賞等。 四. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 放鬆訓練、意象訓練、呼吸訓練		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人體能及技術成熟操作, 配合團隊對抗, 穩定表現出綜合能力, 提高運動表現, 並能於比賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力		
	3-4	訓練期 基本功之結合帶、傳球結合	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合帶、傳球結合		
	5-6	訓練期 基本功之結合帶、傳、接、射結合	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練		

7-8	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 校外模擬比賽	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
9-10	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技 術、心理	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技 術、心理	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
11-12	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
13-14	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
15-16	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
17-18	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-盤、帶、接、傳運用 3. 小組綜合技術-狀況戰術運用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
19-20	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
21-22	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%)

		訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
第 2 學 期	1-2	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-200mx5x2 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5-6	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-200mx5x2 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	7-8	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
9-10	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	
11-12	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-團隊跑位戰術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	
13-14	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-團隊跑位戰術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽期 校外模擬比賽	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	

15-16	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 校外模擬比賽	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
17-18	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
19-20	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-盤、帶、接、傳運用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	3. 小組綜合技術-狀況戰術運用 4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
21	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
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 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 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 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) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽		

教學設施 設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>曲棍球</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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-2 理解並執行陣地攻守性球類運動組合性體能訓練</p> <p>T-IV-2 理解並執行陣地攻守性球類運動之組合性個人動作技術、團隊合作技術</p> <p>Ta-IV-2 了解並執行陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻、防守戰術與策略運用</p> <p>Ps-IV-2 了解陣地攻守性球類運動自我與團隊狀態，運用心理技能提升成績</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A3 陣地攻守性球類運動心肺耐力、肌力、肌耐力的組合性體能</p> <p>T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作</p> <p>T-IV-B4 陣地攻守性球類運動之抄、截、盯人與區域等，個人組合性防守動作與步伐</p> <p>T-IV-B5 陣地攻守性球類運動之傳接球、快攻、多打少之攻防等組合性團隊合作技術</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-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術</p> <p>Ta-IV-C4 陣地攻守性球類運動之盯人防守、區域協防等組合性防守策略</p> <p>Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能</p> <p>Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力</p>	
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：3~5 公里心肺耐力訓練、器械式循環訓練、徒手循環訓練、階梯跑、間歇訓練、階段式間歇跑。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：傳接球訓練、傳接球障礙訓練、</p>		

		等訓練 三. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 分析選手優缺點、交流友誼賽、影片欣賞等。 四. 提升專項運動之心理素質 (心理訓練): 放鬆訓練、意象訓練、呼吸訓練		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人體能及技術成熟操作, 配合團隊對抗, 穩定表現出綜合能力, 提高運動表現, 並能於比賽中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力		
	3-4	訓練期 基本功之結合帶、傳球結合	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合帶、傳球結合		
	5-6	訓練期 基本功之結合帶、傳、接、射結合	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練		

7-8	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 校外模擬比賽	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
9-10	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技 術、心理	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技 術、心理	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
11-12	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
13-14	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
15-16	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	1. 個人體能訓練-球類活動 2. 個人技術訓練-修正基本動作 3. 小組綜合技術-5000m 團隊跑	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心 肺耐力	4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
17-18	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-盤、帶、接、傳運用 3. 小組綜合技術-狀況戰術運用	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	4. 競技綜合訓練-心理技能訓練 5. 團隊分組競賽-150m*20 體能接力	
19-20	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	
21-22	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%)

		訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
第 2 學 期	1-2	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-5000m 團隊跑 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-動作技術打底 5. 團隊分組競賽-半場比賽模擬戰術	4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	3-4	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-200mx5x2 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	5-6	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 個人體能訓練-200mx5x2 2. 個人技術訓練-接、擊球結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
	7-8	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)
9-10	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-帶、傳、接、射結合訓練 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	
11-12	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-團隊跑位戰術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	
13-14	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-團隊跑位戰術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-戰術狀況排解訓練 5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽期 校外模擬比賽	5. 團隊分組競賽-全場比賽模擬戰術	5. 競技綜合訓練表現(15%)	

15-16	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 校外模擬比賽	4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	
17-18	比賽期 校外模擬比賽	1. 個人體能訓練-yoyo-test 2. 個人技術訓練-單人盤球技術 3. 小組綜合技術-團隊戰術訓練 4. 競技綜合訓練-校內選拔 5. 團隊分組競賽-校外友誼賽模擬	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動		
	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動		
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 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 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 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) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力 2. 團隊對抗競賽(20%) (1) 隊上體能趣味競賽 3. 競技參賽運動表現(40%) (1) 縣市級比賽 (2) 全國比賽		
教學設施 設備需求	操場、龍潭曲棍球場、重量訓練勢(拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平南國民中學體育班第一學期七年級專項術科課程計畫

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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	
課程目標	<p>一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛</p>		

		<p>練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>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。</p> <p>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。</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(學習表現)]	
第1學期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		
	3-4	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		
	5-6	準備期 體能訓練 速度、力量	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 速度、力量		
	7-8	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練		
9-10	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練			
11-12	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術			
13-14	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%)	

	戰術	3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)	
	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術			
15-16	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	1. 個人專項體能表現-300M*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用			
17-18	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用			
19-20	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用			
21-22	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(平鎮高中)	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔(10%)	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用			
第2學期	1-2	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
		比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術		
	3-4	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(北科附工)	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽期 模擬比賽 技能綜合運用		
	5-6	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(10%)

	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	3. 小組綜合技術應-跆拳道專項動作 HIIT 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
7-8	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練 專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 小組綜合技術應-跆拳道專項腳步訓練 4. 團隊分組對抗競賽-戰技術影片理解 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
9-10	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練 比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後 戰術	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 小組綜合技術應-跆拳道專項腳步訓練 4. 團隊分組對抗競賽-戰技術影片理解 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
11-12	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後 戰術 比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(平鎮高中)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
13-14	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術 過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
15-16	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目 過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人專項體能表現-身體核心能力訓練 2. 個人專項技術能力-球類運動 3. 小組綜合技術應-放鬆按摩課程 4. 團隊分組對抗競賽-團隊 5000M 訓練 5. 競技綜合訓練表現-心理技能訓練	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
17-18	體能訓練 敏捷性、平衡、 柔軟性、肌練、 耐力、速度訓練 體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
19-20	體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-戰技術影片理解	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練		
21	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練 體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-戰技術影片理解	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 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 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 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 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)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 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)沙包踢擊 (2)模式踢擊 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	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
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			

桃園市平南國民中學體育班八年級專項術科課程計畫

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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 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。		
		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(學習表現)]
第1學期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		
	3-4	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		
	5-6	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練		
	7-8	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練		
9-10	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術			
11-12	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術			
13-14	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%)	

	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
15-16	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-300M*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
17-18	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
19-20	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
21-22	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(平鎮高中)	
第 2 學 期	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
3-4	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(北科附工)	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用		
5-6	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 小組綜合技術應-跆拳道專項動作 HIIT	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	

7-8	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	3. 小組綜合技術應-跆拳道專項腳步訓練 4. 團隊分組對抗競賽-戰技術影片理解 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
9-10	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後 戰術	3. 小組綜合技術應-跆拳道專項腳步訓練 4. 團隊分組對抗競賽-戰技術影片理解 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
11-12	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後 戰術	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(平鎮高中)	
13-14	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
15-16	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人專項體能表現-身體核心能力訓練 2. 個人專項技術能力-球類運動	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	3. 小組綜合技術應-放鬆按摩課程 4. 團隊分組對抗競賽-團隊 5000M 訓練 5. 競技綜合訓練表現-心理技能訓練	
17-18	體能訓練 敏捷性、平衡、 柔軟性、肌練、 耐力、速度訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練	3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	
19-20	體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-戰技術影片理解	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)

	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練		
21	體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練 體能訓練 敏捷性、平衡性、柔軟性、肌練、耐力、速度訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-戰技術影片理解	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 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 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 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 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)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 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)沙包踢擊 (2)模式踢擊 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	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
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			

桃園市平南國民中學體育班九年級專項術科課程計畫

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 7 節 第 2/2 學期每週 7 節
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
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-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題	
	學習內容	P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能 P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項體能 T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用 T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合與應用 Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等 Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估	
課程目標	一. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 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。		
		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(學習表現)]
第1學期	1-2	準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		
	3-4	準備期 體能訓練 肌力、肌耐力	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		
	5-6	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練		
	7-8	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
		比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練		
9-10	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術			
11-12	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	1. 綜合體能訓練-登階*10*3 2. 個人技術訓練-側踩訓練、上端踢擊 3. 實戰戰術訓練-腳背抬腿訓練、假動作欺敵訓練 4. 選手心理訓練-心理技能訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)	
	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術			
13-14	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(10%)	

	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	踢連續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
15-16	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-300M*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：新北議長盃比賽(15%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
17-18	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
19-20	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
21-22	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全中運選拔 (10%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(平鎮高中)	
第 2 學 期	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側 踢連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
3-4	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(北科附工)	
	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用		
5-6	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 小組綜合技術應-跆拳道專項動作 HIIT	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	

7-8	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 小組綜合技術應-跆拳道專項腳步訓練 4. 團隊分組對抗競賽-戰技術影片理解 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 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(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練		
9-10	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 個人專項體能表現-200*4*2 2. 個人專項技術能力-上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 小組綜合技術應-跆拳道專項腳步訓練 4. 團隊分組對抗競賽-戰技術影片理解 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後 戰術		
11-12	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後 戰術	1. 個人專項體能表現-跆拳道專項動作 HIIT 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內模擬訓練 5. 競技綜合訓練表現-移地訓練(平鎮高中)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%) 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(15%) 比賽：全中運比賽期(15%)
	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術		
13-14	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊 戰術	1. 個人專項體能表現-100M*4*4 2. 個人專項技術能力-正拳訓練、基本側 踢、滑步動作 3. 小組綜合技術應-基本前踢、基本側踢連 續踢擊、反擊踢擊 4. 團隊分組對抗競賽-校內約束訓練 5. 競技綜合訓練表現-實戰戰術訓練	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目		
15-16	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 個人專項體能表現-身體核心能力訓練 2. 個人專項技術能力-球類運動 3. 小組綜合技術應-放鬆按摩課程 4. 團隊分組對抗競賽-團隊 5000M 訓練 5. 競技綜合訓練表現-心理技能訓練	1. 個人訓練分享(30%) 2. 比賽問題及修正(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目		
17-18	體能訓練 敏捷性、平衡、 柔軟性、肌練、 耐力、速度訓練	1. 個人體能訓練-3KM EASY RUN 2. 個人技術訓練-動態核心操 3. 小組綜合技術-間歇跑直走彎 4. 競技綜合訓練-拉力帶阻力訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%)
	體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練		
	體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練		
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 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 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 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)速度靶踢擊 (2)護手靶踢擊 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)沙包踢擊 (2)模式踢擊 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	操場、重量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。移地訓練-北科附工、平鎮高中		
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			