

## \*5-1-4 體育班各年級各領域/科目課程計畫

### 體育班課程計畫

#### 一、112 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	4	4	4	4	5	5	
領域學習節數合計				30	30	30	30	30	30
校 訂 課 程	彈 性 學 習 課 程 / 節 數	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	1	1
		社團活動與技藝 課程		1	1	1	1	1	1
		特殊需求課程	專項術科	1	1	1	1	0	0
		班級活動	班週會	1	1	1	1	1	1
		課程	補救教學						
總節數(每週)				32-35		32-35		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) 112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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 基礎體能(50%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)800M</li> </ol> </li> <li>2. 技術能力(40%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)個人專項技能</li> </ol> </li> <li>3. 競技參賽運動表現(10%)</li> </ol>
曲棍球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)專項體能表現</li> <li>(2)專項技術能力</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)隊上體能趣味競賽</li> </ol> </li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)縣市級比賽</li> <li>(2)全國比賽</li> </ol> </li> </ol>
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)速度靶踢擊</li> <li>(2)護手靶踢擊</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(50%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(10%)</li> </ol>

## 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	田徑	曲棍球	跆拳道	議題融入規劃
一	8/27 -9/2		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		品德教育
二	9/3 -9/9		準備期 體能訓練 敏捷、心肺耐力		品德教育
三	9/10 -9/16		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		品德教育
四	9/17 -9/23		準備期 體能訓練 肌力、肌耐力		性別教育
五	9/24-9/30		準備期 體能訓練 速度、力量		性別教育
六	10/1 10/7		準備期 體能訓練 速度、力量		安全教育
七	10/8 10/14	訓練期 跑跳投技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
八	10/15 10/21	訓練期 跑跳投技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	品德教育
九	10/22 10/28	訓練期 跑跳投技術建立	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環境教育
十	10/29 11/4	訓練期 跑跳投技術耐力及穩定	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	環境教育
十一	11/5 11/11	訓練期 跑跳投技術耐力及穩	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	生命教育
十二	11/12 11/18	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生命教育
十三	11/19 11/25	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生涯規劃
十四	11/26 12/2	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
十五	12/3 12/9	體能強化期 基礎體能	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德教育
十六	12/10 12/16	體能強化期 基礎體能	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育

十七	12/17 12/23	體能強化期 基礎體能	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
十八	12/24 12/30	體能強化期 各項目技術修正及新技術 導入	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
十九	12/31 1/6	體能強化期 各項目技術修正及新技術 導入	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
二十	1/7 1/13	專項準備期 各項目技術技術強化	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
二十一	1/14 1/20	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

填表說明：國小端升國中新生以共同訓練身體能力培養及認知運動技術為主。

(二) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1)100M (2)個人專項</li> <li>2. 校內對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>
曲棍球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力</li> <li>2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽</li> <li>3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽</li> </ol>
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊</li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>

## 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	田徑	曲棍球	跆拳道	議題融入規劃
一	2/16	專項準備期 各項目技術技術強化	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德教育
二	2/19-2/25	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育
三	2/26-3/3	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育
四	3/4-3/10	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別教育
五	3/11-3/17	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
六	3/18-3/24	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
七	3/25-3/31	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
八	4/1-4/7	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	品德教育
九	4/8-4/14	比賽期 心理(意象訓練)	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環境教育
十	4/15-4/21	比賽期 生理(訓練減量)	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	環境教育
十一	4/22-4/28	比賽期 心理(作戰計畫)	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生命教育
十二	4/29-5/5	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生命教育
十三	5/6-5/12	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
十四	5/13-5/19	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	生涯規劃
十五	5/20-5/26	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	品德教育
十六	5/27-6/2	體能強化期 基礎體能	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	品德教育
十七	6/3-6/9	體能強化期 基礎體能	比賽期 校外模擬比賽	體能訓練 敏捷性、平衡、柔軟性、 肌練、耐力、速度訓練	安全教育

十八	6/10-6/16	體能強化期 基礎體能	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	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
十九	6/17-6/23	體能強化期 基礎體能	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	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
二十	6/24-6/30	體能強化期 基礎體能	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	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

填表說明：



(三) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)100M</li> <li>(2)個人專項</li> </ol> </li> <li>2. 校內對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>
曲棍球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)專項體能表現</li> <li>(2)專項技術能力</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(20%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)隊上體能趣味競賽</li> </ol> </li> <li>3. 競技參賽運動表現(40%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)縣市級比賽</li> <li>(2)全國比賽</li> </ol> </li> </ol>
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)速度靶踢擊</li> <li>(2)護手靶踢擊</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>

## 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	田徑	曲棍球	跆拳道	議題融入規劃
一	8/27 -9/2	專項準備期 各項目技術強化	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	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
二	9/3 -9/9	專項準備期 各項目技術強化	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	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
三	9/10 -9/16	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 帶、傳球結合	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
四	9/17 -9/23	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
五	9/24-9/30	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
六	10/1 10/7	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	安全教育
七	10/8 10/14	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	比賽期 校外模擬比賽	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	安全教育
八	10/15 10/21	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	比賽期 校外模擬比賽	比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練	品德教育
九	10/22 10/28	比賽期 心理(意象訓練)	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	環境教育
十	10/29 11/4	比賽期 生理(訓練減量)	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	環境教育
十一	11/5 11/11	比賽期 心理(作戰計畫)	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	生命教育
十二	11/12 11/18	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生命教育
十三	11/19 11/25	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生涯規劃
十四	11/26 12/2	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
十五	12/3 12/9	體能強化期 基礎體能	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德教育
十六	12/10 12/16	體能強化期 基礎體能	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育

十七	12/17 12/23	體能強化期 基礎體能	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
十八	12/24 12/30	體能強化期 各項目技術修正及新技術 導入	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
十九	12/31 1/6	體能強化期 各項目技術修正及新技術 導入	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
二十	1/7 1/13	專項準備期 各項目技術技術強化	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
二十一	1/14 1/20	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

填表說明：

(四) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1)100M (2)個人專項</li> <li>2. 校內對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>
曲棍球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力</li> <li>2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽</li> <li>3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽</li> </ol>
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊</li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>

## 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	田徑	曲棍球	跆拳道	議題融入規劃
一	2/16	專項準備期 各項目技術技術強化	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德教育
二	2/19-2/25	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育
三	2/26-3/3	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育
四	3/4-3/10	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別教育
五	3/11-3/17	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
六	3/18-3/24	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
七	3/25-3/31	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
八	4/1-4/7	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	品德教育
九	4/8-4/14	比賽期 心理(意象訓練)	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環境教育
十	4/15-4/21	比賽期 生理(訓練減量)	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	環境教育
十一	4/22-4/28	比賽期 心理(作戰計畫)	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生命教育
十二	4/29-5/5	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生命教育
十三	5/6-5/12	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
十四	5/13-5/19	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	生涯規劃
十五	5/20-5/26	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	品德教育
十六	5/27-6/2	體能強化期 基礎體能	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	品德教育
十七	6/3-6/9	體能強化期 基礎體能	比賽期 校外模擬比賽	體能訓練 敏捷性、平衡、柔軟性、 肌練、耐力、速度訓練	安全教育

十八	6/10-6/16	體能強化期 基礎體能	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	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
十九	6/17-6/23	體能強化期 基礎體能	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	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
二十	6/24-6/30	體能強化期 基礎體能	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	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

填表說明：

(五) 112 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)100M</li> <li>(2)個人專項</li> </ol> </li> <li>2. 校內對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>
曲棍球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)專項體能表現</li> <li>(2)專項技術能力</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(20%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)隊上體能趣味競賽</li> </ol> </li> <li>3. 競技參賽運動表現(40%)               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)縣市級比賽</li> <li>(2)全國比賽</li> </ol> </li> </ol>
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%)：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)速度靶踢擊</li> <li>(2)護手靶踢擊</li> </ol> </li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>

## 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	田徑	曲棍球	跆拳道	議題融入規劃
一	8/27 -9/2	專項準備期 各項目技術強化	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	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
二	9/3 -9/9	專項準備期 各項目技術強化	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本動作	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
三	9/10 -9/16	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 帶、傳球結合	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
四	9/17 -9/23	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
五	9/24-9/30	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
六	10/1 10/7	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	安全教育
七	10/8 10/14	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	比賽期 校外模擬比賽	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	安全教育
八	10/15 10/21	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	比賽期 校外模擬比賽	比賽前期 時間差訓練 長短距離攻擊訓練	品德教育
九	10/22 10/28	比賽期 心理(意象訓練)	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	比賽前期 近身處理訓練 反擊訓練	環境教育
十	10/29 11/4	比賽期 生理(訓練減量)	調整期 賽後檢討 戰術、戰略、技術、心理	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	環境教育
十一	11/5 11/11	比賽期 心理(作戰計畫)	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 邊界角落中間戰術	生命教育
十二	11/12 11/18	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生命教育
十三	11/19 11/25	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生涯規劃
十四	11/26 12/2	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
十五	12/3 12/9	體能強化期 基礎體能	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德教育
十六	12/10 12/16	體能強化期 基礎體能	準備期 體能訓練 敏捷、速度、心肺耐力	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育



十七	12/17 12/23	體能強化期 基礎體能	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
十八	12/24 12/30	體能強化期 各項目技術修正及新技術 導入	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、傳、等基本 動作	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	安全教育
十九	12/31 1/6	體能強化期 各項目技術修正及新技術 導入	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
二十	1/7 1/13	專項準備期 各項目技術技術強化	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃
二十一	1/14 1/20	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	生涯規劃

填表說明：

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1)100M (2)個人專項</li> <li>2. 校內對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>
曲棍球	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 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。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1) 專項體能表現 (2) 專項技術能力</li> <li>2. 團隊對抗競賽(20%) (1)隊上體能趣味競賽</li> <li>3. 競技參賽運動表現(40%) (1)縣市級比賽 (2)全國比賽</li> </ol>
跆拳道	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練): 能經由專項運動戰術戰略之執行與練習, 應用於實際競技運動比賽中。</li> <li>4. 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。</li> </ol>	<p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人技術(40%): (1)沙包踢擊 (2)模式踢擊</li> <li>2. 團隊對抗競賽(40%)</li> <li>3. 競技參賽運動表現(20%)</li> </ol>

## 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	田徑	曲棍球	跆拳道	議題融入規劃
一	2/16	專項準備期 各項目技術技術強化	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	品德教育
二	2/19-2/25	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育
三	2/26-3/3	專項準備期 各項目技術耐力	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	品德教育
四	3/4-3/10	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	性別教育
五	3/11-3/17	比賽前期 專項比賽技術建立	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	性別教育
六	3/18-3/24	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
七	3/25-3/31	比賽前期 熟練比賽技術運用	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	安全教育
八	4/1-4/7	比賽前期 比賽技術修正/鞏固	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 防守正拳訓練 基本動作訓練	品德教育
九	4/8-4/14	比賽期 心理(意象訓練)	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射結合	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	環境教育
十	4/15-4/21	比賽期 生理(訓練減量)	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	環境教育
十一	4/22-4/28	比賽期 心理(作戰計畫)	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	生命教育
十二	4/29-5/5	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生命教育
十三	5/6-5/12	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	生涯規劃
十四	5/13-5/19	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	生涯規劃
十五	5/20-5/26	過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	品德教育
十六	5/27-6/2	體能強化期 基礎體能	比賽期 校外模擬比賽	過渡階段 適度恢復生理/心理狀態/ 接觸其他項目	品德教育
十七	6/3-6/9	體能強化期 基礎體能	比賽期 校外模擬比賽	體能訓練 敏捷性、平衡、柔軟性、 肌練、耐力、速度訓練	安全教育

十八	6/10-6/16	體能強化期 基礎體能	調整身心 消除疲勞，安排其他運動	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
----	-----------	---------------	---------------------	--	------

填表說明：

(七) 112 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。

桃園市立平南國中體育班 112 學年度專項術科課程計畫

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	特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2、2/2 學期 每週 6 節(6-8 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。		

		<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	第1-4週	準備期 體能訓練	1. 敏捷、心肺耐力 2. 肌力、肌耐力 3. 速度、力量	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
	第5-8週	準備期 體能訓練 專項技術 步伐移位訓練	1. 肌力、肌耐力 2. 速度、力量 3. 步伐移位訓練 4. 假動作欺敵訓練	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
	第9-12週	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 移地訓練 (平鎮國中) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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13-16週	比賽前期 戰術訓練 領先戰術、落後戰術	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 正拳訓練 基本側踢、滑步動作 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)
	第17-21週	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 彈跳、步伐、踢擊 防身術 3. 實戰戰術訓練 移地訓練 (北科附工) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第2學期	第1-4週	比賽期 戰術訓練 主攻戰術、反擊戰術	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 3. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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4-8週	比賽期 模擬比賽 技能綜合運用	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用	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%)

		分組對練 4. 選手心理訓練	5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：台南南瀛盃(10%)
第 9-12 週	專項技術 步伐移位訓練 假動作欺敵訓練	1. 綜合體能訓練 400M*3*2 2. 個人技術訓練 上步動作、後踢 步伐移位訓練 3. 實戰戰術訓練 移地訓練（平鎮高中） 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 13-16 週	過渡階段 適度恢復生理/ 心理狀態/接觸 其他項目	1. 球類活動 2. 伸展及按摩恢復	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%)
第 17-20 週	體能訓練 敏捷性、平衡 性、柔軟性、肌 練、耐力、速度 訓練	1. 敏捷、心肺耐力 2. 肌力、肌耐力 3. 速度、力量	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input 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 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	<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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、量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。		
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			

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	特殊需求領域課程
實施年級	8年級	節數	第1/2、2/2學期 每週6節(6-8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>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>五. 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>六. 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鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>七. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>八. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評	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。		



量)				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(學習表現)]
第1學期	第1-4週	體能訓練 手部防禦訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 3. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：全國青少年比賽(15%)
	第5-8週	體能訓練 手部防禦訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 3. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：基層選手對抗賽(15%)
	第9-12週	攻擊與防禦訓練	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 移地訓練(平鎮國中) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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13-16週	攻防踢擊訓練	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 正拳訓練 基本側踢、滑步動作 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)
	第17-21週	攻防組合訓練	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 彈跳、步伐、踢擊 防身術 3. 實戰戰術訓練 移地訓練(北科附工) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第2學期	第1-4週	體能訓練 手部防禦訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 3. 小組戰術應用	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%)

		分組對練 4. 選手心理訓練	
第 4-8 週	體能訓練 核心訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 9-12 週	肌耐力訓練	1. 綜合體能訓練 400M*3*2 2. 個人技術訓練 上步動作、後踢 連續踢擊準確度訓練 3. 實戰戰術訓練 移地訓練(平鎮高中) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 13-16 週	有氧訓練	1. 綜合體能訓練 60M*6*3 2. 個人技術訓練 後旋踢訓練 轉身動作 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 17-20 週	比賽訓練	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 彈跳、步伐、踢擊 防身術 3. 實戰戰術訓練 移地訓練(平鎮國中) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全國青少年選 拔(10%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input 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 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	<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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、量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要	師資來源	校內

	4. 自編教材		
備註			

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	特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2、2/2 學期 每週 6 節(6-8 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>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>九. 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>十. 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>十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評	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。		

量)				
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	第1-4週	體能訓練 手部防禦訓練	5. 綜合體能訓練 200M*4*2 6. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 7. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：全國青少年比賽(15%)
	第5-8週	體能訓練 手部防禦訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 3. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：基層選手對抗賽(15%)
	第9-12週	攻擊與防禦訓練	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 移地訓練(平鎮國中) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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13-16週	攻防踢擊訓練	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 正拳訓練 基本側踢、滑步動作 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)
	第17-21週	攻防組合訓練	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 彈跳、步伐、踢擊 防身術 3. 實戰戰術訓練 移地訓練(北科附工) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第2學期	第1-4週	體能訓練 手部防禦訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 基本前踢、基本側踢 連續踢擊、反擊踢擊 3. 小組戰術應用	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%)

		分組對練 4. 選手心理訓練	
第 4-8 週	體能訓練 核心訓練	1. 綜合體能訓練 200M*4*2 2. 個人技術訓練 3. 小組戰術應用 分組對練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 9-12 週	肌耐力訓練	1. 綜合體能訓練 400M*3*2 2. 個人技術訓練 上步動作、後踢 連續踢擊準確度訓練 3. 實戰戰術訓練 移地訓練(平鎮高中) 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 13-16 週	有氧訓練	1. 綜合體能訓練 60M*6*3 2. 個人技術訓練 後旋踢訓練 轉身動作 3. 實戰戰術訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第 17-18 週	比賽訓練	1. 綜合體能訓練 100M*4*4 2. 個人技術訓練 彈跳、步伐、踢擊 防身術 3. 實戰戰術訓練 移地訓練(平鎮國中) 8. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：桃園市全國青少年選 拔(10%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input 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 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	<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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、量訓練室、八角場地、速度靶、重擊靶、護胸、頭盔、跳箱、拉力繩。		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要	師資來源	校內

	6. 自編教材		
備註			

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程類別	特殊需求領域課程
實施年級	7年級	節數	第1/2、2/2學期 每週6節(6-8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>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> <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>	



		Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
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鍊，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	學習表現	
第1學期	第1-4週	準備期 體能訓練	1. 敏捷、心肺耐力 2. 肌力、肌耐力 3. 速度、力量	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
	第5-8週	準備期 體能訓練 訓練期 跑跳投技術建立	1. 肌力、肌耐力 2. 速度、力量 3. 核心訓練 4. 技術基礎建立	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
	第9-12週	訓練期 跑跳投技術耐力及穩定	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%)
	第13-16週	過渡階段 適度恢復生理/心理 狀態/接觸其他項目 過渡階段 協調敏捷訓練 神經肌肉控制期	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%)
	第17-21週	體能強化期 基礎體能 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%)

第2學期	第1-4週	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%)
	第4-8週	專項準備期 各項目技術耐力 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%)
	第9-12週	比賽前期 比賽技術修正/鞏固 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%)
	第13-16週	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%)
	第17-20週	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%)
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 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 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	<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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	

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程類別	特殊需求領域課程
實施年級	8年級	節數	第1/2、2/2學期 每週6節(6-8節)
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</li> <li>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</li> <li>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</li> <li>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</li> <li>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> <li>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</li> <li>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</li> <li>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</li> <li>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</li> </ul>		
學習重點	學習表現	<p>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	五、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。 六、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。 七、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 八、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	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		學習表現
第1學期	第1-4週	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(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%)
	第5-8週	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(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%)
	第9-12週	比賽前期 比賽技術修正/鞏固 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 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%)
	第13-16週	比賽期 生理(訓練減量) 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%)
	第17-21週	過渡階段 適度恢復生理/心理 狀態/接觸其他項目 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%)

第2學期	第1-4週	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%)
	第4-8週	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%)
	第9-12週	比賽前期 熟練比賽技術運用	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	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%)
	第13-16週	比賽前期 比賽技術修正/鞏固 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 200M*4*3 4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：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%)
	第17-20週	過渡階段 適度恢復生理/心理 狀態/接觸其他項目 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%)
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 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 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		<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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



課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>田徑</u>	課程類別	特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2、2/2 學期 每週 6 節(6-8 節)
設計理念	自編教材，依學生需求設計		
核心素養 具體內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>■體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</li> <li>■體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</li> <li>■體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</li> <li>■體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</li> <li>■體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</li> <li>■體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</li> <li>■體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</li> <li>■體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</li> <li>■體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</li> </ul>		
學習重點	學習表現	<p>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> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p>	

		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	九、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。 十、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。 十一、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 十二、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	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		學習表現
第1學期	第1-4週	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(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%)
	第5-8週	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(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%)
	第9-12週	比賽前期 比賽技術修正/鞏固 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 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%)
	第13-16週	比賽期 生理(訓練減量) 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%)
	第17-21週	過渡階段 適度恢復生理/心理 狀態/接觸其他項目 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%)



第2學期	第1-4週	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%)
	第4-8週	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%)
	第9-12週	比賽前期 熟練比賽技術運用	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	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%)
	第13-16週	比賽前期 比賽技術修正/鞏固 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 200M*4*3 4. 競技綜合訓練-爆發力重量訓練 比賽：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%)
	第17-18週	過渡階段 適度恢復生理/心理 狀態/接觸其他項目 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%)
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 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 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		<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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

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	特殊需求領域課程
實施年級	7年級	節數	第1/2、2/2學期 每週6節(6-8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>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、等訓練</p> <p>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、</p>		

		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		學習表現
第1學期	第1-4週	準備期 體能訓練	敏捷、心肺耐力 肌力、肌耐力 速度、力量	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
	第4-8週	準備期 體能訓練 訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	肌力、肌耐力 速度、力量 雙人傳接球 個人S型盤帶能力	1. 基礎體能(100%)： (1)800M (2)立定跳遠 (3)仰臥起坐
	第9-12週	訓練期 基本功之結合 帶、傳、接、射 結合	1. 速度訓練 2. 肌力訓練 3. 選手心理訓練 4. 技術綜合訓練 5. 重量訓練-星期一、四 (60%*5組)	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%)
	第13-16週	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動 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(15%)
	第17-21週	準備期 加強基本訓練 盤、帶、接、 傳、等基本動作	1. 傳接技術訓練 2. 戰術技術訓練 3. 速度訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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%)
第2學期	第1-4週	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 4-8 週	訓練期 基本功之結合 接、擊球節合	1. 傳接技術訓練 2. 戰術技術訓練 3. 速度訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 9-12 週	訓練期 團隊小組訓練 小組攻防訓練	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 13-16 週	比賽期 校外模擬比賽	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：全國協會比賽期(15%)
第 17-20 週	調整身心 消除疲勞，安排 其他運動	1. 有氧體能訓練 2. 協調敏捷訓練 3. 球類運動	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全國總統盃比賽(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 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 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	<b>【上學期】</b> 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 <b>【下學期】</b> 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、重量訓練室、器材(槓 拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	1. 自編教材	師資來源	校內
備註			

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	特殊需求領域課程
實施年級	8年級	節數	第1/2、2/2學期 每週6節(6-8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>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>五、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>六、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</p> <p>七、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。</p> <p>八、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</p>		
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	學習表現
第1學期	第1-4週	體能強化期	1. 體能訓練 20公尺折返跑-10趟 50公尺衝刺-5趟 2. 間歇訓練 3. 選手心理訓練 4. 重量訓練-星期一、四 (30%*15組)	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%)
	第4-8週	體能與技術養成	1. 循環訓練 2. 技術訓練 3. 心理建設訓練 4. 實戰戰術訓練 5. 重量訓練-星期一、四 (40%*13組)	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%)
	第9-12週	速度與耐力組成	1. 速度訓練 2. 肌力訓練 3. 選手心理訓練 4. 實戰戰術訓練 5. 重量訓練-星期一、四 (50%*11組)	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%)
	第13-16週	曲棍球賽專項技術	1. 體能訓練 20公尺折返跑-10趟 50公尺衝刺-5趟 2. 技術訓練 3. 選手心理訓練 4. 重量訓練-星期一、四	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：全國中正盃比賽(15%)

			(10%*20組)	
	第 17-21 週	曲棍球賽專項技 術訓練	1. 傳接技術訓練 2. 戰術技術訓練 3. 速度訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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：桃園市運動會比賽(10%)
第 2 學 期	第 1-4 週	曲棍球賽專項技 術訓練	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 4-8 週	賽前模擬與測試	1. 傳接技術訓練 2. 戰術技術訓練 3. 速度訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 9-12 週	比賽期	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：全國協會比賽期(15%)
	第 13-16 週	賽後體能	1. 循環訓練 2. 技術訓練 3. 肌耐力訓練	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%)
	第 17-20 週	專項技術體能與 調整期	1. 有氧體能訓練 2. 協調敏捷訓練 3. 球類運動	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全國總統盃比賽(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 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 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	<p><b>【上學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1) 專項體能表現</p> <p>(2) 專項技術能力</p> <p>2. 團隊對抗競賽(20%)</p> <p>(1) 隊上體能趣味競賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>(1) 縣市級比賽</p> <p>(2) 全國比賽</p> <p><b>【下學期】</b></p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1) 專項體能表現</p> <p>(2) 專項技術能力</p> <p>2. 團隊對抗競賽(20%)</p> <p>(1) 隊上體能趣味競賽</p> <p>3. 競技參賽運動表現(40%)</p> <p>(1) 縣市級比賽</p> <p>(2) 全國比賽</p>		
教學設施 設備需求	操場、重量訓練室、器材(槓 拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	1. 自編教材	師資來源	校內
備註			

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	特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2、2/2 學期 每週 6 節(6-8 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>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>	

		Ps-IV-D3 目標設定、壓力管理、自我調整、意象訓練等陣地攻守性球類運動心理技能 Ps-IV-D4 陣地攻守性球類運動自我狀態分析、主動溝通及凝聚力		
課程目標	<p>九、 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>十、 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</p> <p>十一、 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。</p> <p>十二、 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</p>			
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	學習表現	
第1學期	第1-4週	體能強化期	2. 體能訓練 20 公尺折返跑-10 趟 50 公尺衝刺-5 趟 2. 間歇訓練 3. 選手心理訓練 4. 重量訓練-星期一、四 (30%*15 組)	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%)
	第4-8週	體能與技術養成	1. 循環訓練 2. 技術訓練 3. 心理建設訓練 4. 實戰戰術訓練 5. 重量訓練-星期一、四 (40%*13 組)	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%)
	第9-12週	速度與耐力組成	1. 速度訓練 2. 肌力訓練 3. 選手心理訓練 4. 實戰戰術訓練 5. 重量訓練-星期一、四 (50%*11 組)	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%)
	第13-16週	曲棍球賽專項技術	2. 體能訓練 20 公尺折返跑-10 趟 50 公尺衝刺-5 趟 2. 技術訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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%)

			4. 重量訓練-星期一、四 (10%*20 組)	比賽：全國中正盃比賽(15%)
	第 17-21 週	曲棍球賽專項 技術訓練	1. 傳接技術訓練 2. 戰術技術訓練 3. 速度訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(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：桃園市運動會比賽 (10%)
第 2 學 期	第 1-4 週	曲棍球賽專項 技術訓練	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 4-8 週	賽前模擬與測 試	1. 傳接技術訓練 2. 戰術技術訓練 3. 速度訓練 3. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%) 3. 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 9-12 週	比賽期	1. 速度訓練 2. 戰術技術訓練 3. 肌力訓練 4. 選手心理訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(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：全國協會比賽期(15%)
	第 13-16 週	賽後體能	1. 循環訓練 2. 技術訓練 3. 肌耐力訓練	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%)
	第 17-18 週	專項技術體能 與調整期	1. 有氣體能訓練 2. 協調敏捷訓練 3. 球類運動	1. 個人專項體能表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 小組綜合技術應用(10%) 4. 團隊分組對抗競賽(15%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 比賽：全國總統盃比賽(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 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 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	<b>【上學期】</b> 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 <b>【下學期】</b> 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、重量訓練室、器材(槓 拉力繩 角錐 拉力帶 藥球等)		
教材來源	1. 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

體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。