

\*5-1-4 體育班課程計畫

體育班課程計畫

一、113 學年度會稽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	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	0	0	1	1	1	1
			視覺藝術	1	1	1	1	0	0
			表演藝術	1	1	0	0	1	1
		科技(1-2)	生活科技	1	1	1	1	0	0
			資訊科技	0	0	0	0	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1	0	0
			家政	1	1	0	0	1	1
			輔導活動	0	0	1	1	1	1
		健康與體育 (2-3)	健康	0	0	1	1	0	0
	體育		2	2	1	1	2	2	
	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 / 節 數	統整性主題/專題 /議題探究課程	校園采風	1	1	1	1	1
特殊需求課程			專項術科	3	3	3	3	3	3
其他類課程			自主學習	0	0	0	0	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			
柔道		能完成立技及地板技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
角力		能完成個人立技技術操作、地板技術操作，並配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。				1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
桌球		能完成正手連續拉技術操作、反手撕擰技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)正手連續拉技術能力 (2)反手撕擰技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
足球		能完成個人技術及配合戰略應用，盤球、射門基本動作、傳球、控球變化及應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。				1. 個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (2)傳接球技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	柔道	議題	角力	議題	桌球	議題	足球	議題

1	8/30	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人技術研究及基礎步法	品德、安全
2	9/2~9/6	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人技術研究及基礎步法	品德、安全
3	9/9~9/13	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人技術研究及基礎步法	品德、安全
4	9/16~9/20	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
5	9/23~9/27	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人地板技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
6	9/30~10/4	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人地板技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
7	10/7~10/11	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人地板技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
8	10/14~10/18	個人技術研究及柔道基礎訓練	品德、性別、安全	個人地板技術研究及角力基礎訓練	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全

9	10/21~ 10/26	動作結合比賽之模擬	品德、性別、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
10	10/28~ 11/1	動作結合比賽之模擬	品德、性別、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
11	11/4~1 1/8	動作結合比賽之模擬	品德、性別、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
12	11/11~ 11/15	動作結合比賽之模擬	品德、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	動作結合比賽之模擬	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
13	11/18~ 11/22	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
14	11/25~ 11/29	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
15	12/2~1 2/6	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
16	12/9~1 2/13	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	人權、環境、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全

17	12/16~ 12/20	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
18	12/23~ 12/27	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
19	12/30~ 1/3	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
20	1/6~1/ 10	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
21	1/13~1/ 17	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
22	1/20	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全

(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			
柔道		能完成立技及地板技術運用，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
角力		能完成個人立技技術運用、地板技術運用，並能將所學應用於比賽中。				1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
桌球		能完成正手攻擊銜接反手擄技術操作、反手擄銜接正手對拉技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)正手攻擊銜接反手擄技術運用表現 (2)反手擄銜接正手對拉技術運用表現 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
足球		能完成個人技術及配合戰略應用，學習定位球射門技巧、定位球與角球之運用、選手比賽心理建設，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。				1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	柔道	議題	角力	議題	桌球	議題	足球	議題

1	2/11 ~ 2/14	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、人權	增加個人動作技術	品德、人權
2	2/17~2/21	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權	增加個人動作技術	品德、人權
3	2/24~2/28	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、人權	增加個人動作技術	品德、人權
4	3/3~3/8	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、性別、人權	增加個人動作技術	品德、人權	增加個人動作技術	品德、人權
5	3/10~3/14	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
6	3/17~3/21	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
7	3/24~3/28	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
8	3/31~4/4	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	賽季前期增強訓練	環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
9	4/7~4/11	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全
10	4/14~4/18	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全
11	4/21~4/25	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全

12	4/28~5/2	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	賽季高強度訓練	環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全
13	5/5~5/9	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	小組配合	人權、環境、安全
14	5/12~5/16	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	小組配合	人權、環境、安全
15	5/19~5/23	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	小組配合	人權、環境、安全
16	5/26~5/30	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	賽季後期檢討與修正	品德、人權	小組配合	人權、環境、安全
17	6/2~6/6	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	小組配合	人權、環境、安全
18	6/9~6/13	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	小組配合	人權、環境、安全
19	6/16~6/20	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	小組配合	人權、環境、安全
20	6/23~6/27	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	小組配合	人權、環境、安全
21	6/30	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	賽後調整期	品德、安全	小組配合	人權、環境、安全

(三) 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
柔道	能完成個人技術-過肩摔、地板三角壓制、立技過肩摔防禦、搶手脫手、小內割、內腿、地板三角腰勒及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)
角力	能完成手臂迴旋動作操作、移動步伐、立技手臂迴旋防禦技術、後拋動作操作、立技後拋防禦技術，並配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)
桌球	能完成正手連續拉技術操作、反手撕擰技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。		1. 個人技術(40%)： (1)正手連續拉技術能力 (2)反手撕擰技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)
足球	能完成團隊技戰術及培養比賽默契及整體觀念，利用以賽代訓增加訓練內容之強度，累積比賽經驗並提升心理素質。		1. 個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (2)傳接球技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)

### 各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	柔道	議題	角力	議題	桌球	議題	足球	議題
1	8/30	柔道基本摔倒法—過肩摔動作	品德、性別、安全	角力基本摔倒法—手臂迴旋動作	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、環境、安全	間歇訓練、敏捷訓練、小組配合、	品德、人權、環境、安全

2	9/2~9/6	過肩摔動作—手部控制練習	品德、性別、安全	手臂迴旋動作—手部控制練習	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、環境、安全	間歇訓練、敏捷訓練、小組配合、團隊意識、友誼賽	品德、人權、環境、安全
3	9/9-9/13	過肩摔動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	手臂迴旋動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、環境、安全	間歇訓練、敏捷訓練、小組配合、友誼賽	品德、人權、環境、安全
4	9/16-9/20	過肩摔動作—動作連貫練習	品德、性別、安全	手臂迴旋動作—連接背後控制練習	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、環境、安全	間歇訓練、敏捷訓練、小組配合、友誼賽	品德、人權、環境、安全
5	9/23-9/27	過肩摔動作—連絡技變化練習	品德、性別、安全	模擬比賽對抗—手臂迴旋對抗賽	人權、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、環境、安全	間歇訓練、敏捷訓練、小組配合、友誼賽	品德、人權、環境、安全
6	9/30-10/4	模擬比賽對抗—過肩摔對抗賽	人權、安全	地板開罐器—手部控制練習	人權、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、環境、安全	小組配合、守備觀念、射門訓練、意象訓練	品德、環境
7	10/7-10/11	地板三角壓制—手部控制練習	人權、安全	地板開罐器—移動步伐練習	人權、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、人權、安全	小組配合、守備觀念、射門訓練、意象訓練	品德、環境

8	10/14~ 10/18	地板三角壓制—移動練習	人權、安全	地板開罐器—滾翻動作練習	人權、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、人權、安全	小組配合、守備觀念、射門訓練、意象訓練	品德、環境
9	10/21~ 10/26	地板三角壓制—逃脫動作練習	人權、安全	地板開罐器—動作連貫練習	人權、安全	動作結合比賽之模擬	品德、環境	小組配合、守備觀念、射門訓練、意象訓練	品德、環境
10	10/28~ 11/1	地板三角壓制—動作連貫練習	人權、安全	模擬比賽對抗—地板開罐器比賽	品德、環境	動作結合比賽之模擬	品德、環境	小組配合、守備觀念、射門訓練、意象訓練	品德、環境
11	11/4~ 11/8	模擬比賽對抗—地板三角壓制比賽	品德、性別、人權、環境、安全	進可攻、退可守—移動步伐教學	品德、性別	動作結合比賽之模擬	品德、環境	小組配合、守備觀念、射門訓練、意象訓練	品德、環境
12	11/11~ 11/15	進可攻、退可守—立技過肩摔防禦技術教學	品德、性別、人權、環境、安全	進可攻、退可守—立技手臂迴旋防禦技術教學	品德、性別	動作結合比賽之模擬	品德、環境	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
13	11/18~ 11/22	搶手教學	品德、性別、人權、環境、安全	模擬比賽對抗—推手遊戲對抗賽	品德、環境	個人技術研究及動作修正	品德、人權、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
14	11/25~ 11/29	搶手脫手教學	品德、性別、人權、環境、安全	模擬比賽對抗—老鷹抓小雞	品德、環境	個人技術研究及動作修正	品德、人權、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全

15	12/2~12/6	模擬比賽對抗—搶手對抗賽	品德、性別、人權、環境、安全	角力基本摔倒法—後拋動作	品德、性別、安全	個人技術研究及動作修正	品德、人權、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
16	12/9~12/13	模擬比賽對抗—老鷹抓小雞	品德、性別、人權、環境、安全	後拋動作—手部控制練習	品德、性別、安全	個人技術研究及動作修正	品德、人權、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
17	12/16~12/20	柔道基本摔倒法—小內割動作	品德、性別、人權、環境、安全	後拋動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、人權、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
18	12/23~12/27	小內割動作—手部控制練習	人權、安全	後拋動作—連接背後控制練習	品德、性別、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、人權、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
19	12/30~1/3	小內割動作—移動步伐練習	人權、安全	進可攻、退可守—立技後拋防禦技術教學	人權、安全	動作修正及戰術應用研究	品德、人權、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
20	1/6~1/10	小內割動作—動作連貫練習	人權、安全	模擬比賽對抗—後拋對抗賽	品德、環境	動作修正及戰術應用研究	品德、人權、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
21	1/13~1/17	小內割動作—連絡技變化練習	人權、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	品德、環境	動作修正及戰術應用研究	品德、人權、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
22	1/20	小內割動作—連絡技變化練習	人權、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	品德、環境	動作修正及戰術應用研究	品德、人權、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全



(四) 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			
柔道		能完成內腿動作、地板三角腰勒、立技內腿防禦、丟體動作、立技丟體防禦運用，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
角力		能完成外側單腳動作、外側單腳動作-連接背後控制、立技外側單腳技術、外側單腳運用、地板前滾橋、頭手鎖動作、立技頭手鎖技術、滾翻動作，並能將所學應用於比賽中。				1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
桌球		能完成正手攻擊銜接反手撕技術操作、反手撕擰銜接正手對拉技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)正手攻擊銜接反手撕技術運用表現 (2)反手撕擰銜接正手對拉技術運用表現 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
足球		能完成團隊技戰術及培養比賽默契及整體觀念，利用以賽代訓增加訓練內容之強度，累積比賽經驗並提升心理素質。				1. 個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (2)傳接球技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	柔道	議題	角力	議題	桌球	議題	足球	議題

1	2/11 ~ 2/14	柔道基本 摔倒法—內 腿動作	品德、性 別、安全	角力基 本摔倒 法—外 側單腳 動作	品德、性 別、安全	增加個 人動作 技術	品德、安 全	有氧訓 練、平衡 訓練、個 人技術 訓練	品德、安 全
2	2/17~2 /21	內腿動 作—手 部控制 練習	品德、性 別、安全	外側單 腳動作 —手部 控制練 習	品德、性 別、安全	增加個 人動作 技術	品德、安 全	有氧訓 練、平衡 訓練、個 人技術 訓練	品德、安 全
3	2/24~2 /28	內腿動 作—移 動步伐 練習	品德、性 別、安全	外側單 腳動作 —移動 步伐練 習	品德、性 別、安全	增加個 人動作 技術	品德、安 全	有氧訓 練、平衡 訓練、個 人技術 訓練	品德、安 全
4	3/3~3/ 8	內腿動 作— 動作連 貫練習	品德、性 別、安全	外側單 腳動作— 連接背 後控制 練習	品德、性 別、人 權、環 境、安全	增加個 人動作 技術	人權、環 境	無氧訓 練、影片 分析、戰 術演 練、友誼 賽	品德、環 境、安全
5	3/10~3 /14	內腿動 作— 連絡技 變化練 習	品德、性 別、安全	進可 攻、退可 守—立 技外側 單腳技 術教學	品德、性 別、人權	賽季前 期增強 訓練	人權、環 境	無氧訓 練、影片 分析、戰 術演 練、友誼 賽	品德、環 境、安全
6	3/17~3 /21	模擬比 賽對抗 —內腿 對抗賽	人權、環 境、安全	模擬比 賽對抗 —外側 單腳對 抗賽	人權、環 境、安全	賽季前 期增強 訓練	人權、環 境	無氧訓 練、影片 分析、戰 術演 練、友誼 賽	品德、環 境、安全
7	3/24~3 /28	地板三 角腰勒 —手部 控制練 習	品德、性 別、安全	地板前 滾橋— 手部控 制練習	品德、性 別、安全	賽季前 期增強 訓練	人權、環 境	無氧訓 練、影片 分析、戰 術演 練、友誼 賽	品德、環 境、安全

8	3/31-4/4	地板三角腰勒—移動練習	品德、性別、安全	地板前滾橋—移動步伐練習	品德、性別、安全	賽季前期增強訓練	人權、環境	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
9	4/7-4/11	地板三角腰勒—逃脫動作練習	品德、性別、安全	地板前滾橋—滾翻動作練習	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	人權、環境	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
10	4/14-4/18	地板三角腰勒—動作連貫練習	品德、性別、安全	地板前滾橋—動作連貫練習	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	人權、環境	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
11	4/21-4/25	模擬比賽對抗—地板三角腰勒比賽	人權、環境	模擬比賽對抗—地板前滾橋比賽	人權、環境	賽季高強度訓練	人權、環境	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
12	4/28-5/2	進可攻、退可守—立技內腿防禦技術教學	品德、性別、安全	角力基本摔倒法—頭手鎖動作	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	人權、環境	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
13	5/5-5/9	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	人權、環境	頭手鎖動作—手部控制練習	品德、性別、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全

14	5/12~5/16	柔道基本摔倒法—丟體動作	品德、性別、安全	頭手鎖動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
15	5/19~5/23	丟體動作—手部控制練習	品德、性別、安全	頭手鎖動作-連接背後控制練習	品德、性別、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
16	5/26~5/30	丟體動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	進可攻、退可守—立技頭手鎖技術教學	品德、性別、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
17	6/2~6/6	丟體動作—動作連貫練習	品德、性別、安全	模擬比賽對抗—頭手鎖對抗賽	品德、性別、安全	賽後調整期	人權、環境	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
18	6/9~6/13	丟體動作—連絡技變化練習	品德、性別、安全	地板頭手腳—手部控制及移動步伐練習	品德、性別、安全	賽後調整期	人權、環境	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
19	6/16~6/20	進可攻、退可守—立技丟體防禦技術教學	品德、性別、安全	地板頭手腳—滾翻動作練習	品德、性別、安全	賽後調整期	人權、環境	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權

20	6/23~6/27	進可 攻、退可 守—立 技丟體 防禦技 術教學	品德、性 別、安全	地板頭 手腳— 滾翻動 作練習	品德、性 別、安全	賽後調 整期	人權、環 境	會議檢 討、傳球 訓練、射 門訓練	品德、人 權
21	6/30	進可 攻、退可 守—立 技丟體 防禦技 術教學	品德、性 別、安全	地板頭 手腳— 滾翻動 作練習	品德、性 別、安全	賽後調 整期	人權、環 境	會議檢 討、傳球 訓練、射 門訓練	品德、人 權

(五) 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			
柔道		能完成個人技術-頂腳動作、移動步伐、連絡技、立技頂腳防禦及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。				1. 個人技術(40%)： (1)頂腳動作能力 (2)立技頂腳防禦 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
角力		能完成穿心摔、立技防禦、地板防禦，並配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。				1. 個人技術(40%)： (1)立技防禦能力 (2)地板防禦能力 (3)穿心摔 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
桌球		能活用桌球進階技巧、動作修正、進而增加個人動作技術，並於實戰中取得良好成績。				1. 個人技術(40%)： (1)反手加力對拉技術能力 (2)反手加力撕擰技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)			
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	柔道	議題	角力	議題	桌球	議題		
1	8/30	柔道基本摔倒法—頂腳動作	品德、性別、安全	角力基本摔倒法—穿心摔動作	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、安全		
2	9/2~9/6	頂腳動作—手部控制練習	品德、性別、安全	穿心摔動作—手部控制練習	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、安全		

3	9/9~9/13	頂腳動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	穿心摔動作—移動步伐練習	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、安全		
4	9/16~9/20	頂腳動作—動作連貫練習	品德、性別、安全	穿心摔動作-連接背後控制練習	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、安全		
5	9/23~9/27	頂腳動作—連絡技變化練習	品德、性別、安全	進可攻、退可守—穿心摔防禦技術教學	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、安全		
6	9/30~10/4	進可攻、退可守—立技頂腳防禦技術教學	品德、性別、安全	模擬比賽對抗—穿心摔對抗賽	環境、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、安全		
7	10/7~10/11	模擬比賽對抗—頂腳對抗賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、安全		
8	10/14~10/18	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	人權、安全		
9	10/21~10/26	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	動作結合比賽之模擬	品德、環境、安全		
10	10/28~11/1	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	動作結合比賽之模擬	品德、環境、安全		

11	11/4~11/8	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	動作結合比賽之模擬	品德、環境、安全		
12	11/11~11/15	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	動作結合比賽之模擬	品德、環境、安全		
13	11/18~11/22	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全		
14	11/25~11/29	立技攻擊連絡動作	品德、性別、安全	立技攻擊連絡動作	品德、性別、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全		
15	12/2~12/6	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全		
16	12/9~12/13	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	個人技術研究及動作修正	品德、安全		
17	12/16~12/20	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	動作修正及戰術應用研究	環境、安全		
18	12/23~12/27	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	動作修正及戰術應用研究	環境、安全		
19	12/30~1/3	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	動作修正及戰術應用研究	環境、安全		
20	1/6~1/10	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	動作修正及戰術應用研究	環境、安全		

21	1/13~1/17	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	動作修正及戰術應用研究	環境、安全		
22	1/20	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	動作修正及戰術應用研究	環境、安全		

(六) 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		
柔道	能完成地板防禦動作、立技防禦動作、丟體防禦運用，並於實戰中取得良好成績。						1. 個人技術(40%)： (1)立技防禦 (2)地板防禦 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
角力	能完成手部防禦控制、移動步伐、立技動作攻擊、綜合對抗，並能將所學應用於比賽中。						1. 個人技術(40%)： (1)手部防禦控制 (2)移動步伐 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
桌球	能完成全台劈長後全台反拉戰術運用、正手連續拉回反手加力變線撕、選手心理建設，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。						1. 個人技術(40%)： (1)全台劈長後全台反拉 (2)正手連續拉回反手加力變線撕 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
各週教學進度及議題融入規劃									
週次	日期	柔道	議題	角力	議題	桌球	議題		
1	2/11 ~ 2/14	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權、環境		
2	2/17~2/21	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權、環境		

3	2/24~2/28	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	增加個人動作技術	品德、人權、環境		
4	3/3~3/8	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	增加個人動作技術	品德、人權、環境		
5	3/10~3/14	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	賽季前期增強訓練	品德、環境		
6	3/17~3/21	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	賽季前期增強訓練	品德、環境		
7	3/24~3/28	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	賽季前期增強訓練	品德、環境		
8	3/31~4/4	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	賽季前期增強訓練	品德、環境		
9	4/7~4/11	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	品德、環境		
10	4/14~4/18	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	品德、環境		
11	4/21~4/25	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	品德、環境		
12	4/28~5/2	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	立技動作—攻擊教學	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	品德、環境		
13	5/5~5/9	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	環境、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權		

14	5/12~5/16	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	環境、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權		
15	5/19~5/23	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權		
16	5/26~5/30	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	立技動作—防禦教學	品德、性別、安全	賽季後期檢討與修正	品德、人權		
17	6/2~6/6	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	賽後調整期	品德、人權		

(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。

桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫 – 柔道

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 柔道	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	每週 8 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-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>		
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-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	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。 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，		

	<p>發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>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>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)	能完成綜合技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並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	個人技術研究及柔道基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.柔道動作變化及應用. 4.專項動作移動變化及應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 5-8 週	個人技術研究及柔道基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.動作連絡技運用 4.地板基本動作訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 9-12 週	動作結合比賽之模擬	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.摔倒連絡寢技之運用 4.模擬比賽及心理建設	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第 13-16 週	個人技術研究及動作修正	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 17-22	動作修正及戰術應用研	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練	1.個人專項體能表現(20%)

	週	究	3.地板動作技術研究 4.動作對摔之應用	2.專項應用能力表現 (20%) 3.個人專項技術能力 (20%) 4.學習態度表現(40%)
第 2 學 期	第 1-4 週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習新動作（立技） 4.學習新動作（寢技）	1.個人專項體能表現 (20%) 2.專項應用能力表現 (20%) 3.個人專項技術能力 (20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 5-8 週	賽季前期增強訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.摔技與反摔技之運用	1.個人專項體能表現 (20%) 2.專項應用能力表現 (20%) 3.個人專項技術能力 (20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 9-12 週	賽季高強度訓練	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.對摔模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設	1.專項體能肌力表現 (25%) 2.個人專項技術能力 (25%) 3.競技綜合賽事表現 (25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第 13-16 週	賽季後期檢討與修正	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.摔技結合勒頸訓練	1.個人專項體能表現 (20%) 2.專項應用能力表現 (20%) 3.個人專項技術能力 (20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 17-21 週	賽後調整期	1.綜合體能維持訓練 2.個人基本動作修正 3.自我放鬆訓練 4.團體休閒運動競賽	1.個人專項體能表現 (20%) 2.個人專項技術能力 (20%) 3.小組綜合技術應用 (20%) 4.學習態度表現(40%)

議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 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)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 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	柔道訓練場、重量訓練室、運動場		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市會稽國民中學體育班八年級專項術科課程計畫 – 柔道

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 柔道	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	每週 8 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。		
學	學習	P-IV-1	了解並執行一般體能各項訓練

習 重 點	表現	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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中 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、平衡能力等專項技能 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		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。 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。 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。 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)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1 週	柔道基本摔倒 法－過肩摔動 作	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔教學 3.如何應用過肩摔教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 2 週	過肩摔動作－ 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 3 週	過肩摔動作－ 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

第4週	過肩摔動作－動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔動作連貫教學 3.如何應用過肩摔動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第5週	過肩摔動作－連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔連絡技變化教學 3.如何應用過肩摔連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第6週	模擬比賽對抗－過肩摔對抗賽	1.綜合體能訓練 2.過肩摔對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第7週	地板三角壓制－手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制教學 3.如何應用三角壓制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第8週	地板三角壓制－移動練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制移動教學 3.如何應用三角壓制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9週	地板三角壓制－逃脫動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制逃脫動作教學 3.如何應用三角壓制逃脫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	地板三角壓制－動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制動作連貫教學 3.如何應用三角壓制動作連貫教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	模擬比賽對抗－地板三角壓制比賽	1.綜合體能訓練 2.地板三角壓制比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	進可攻、退可守－立技過肩摔防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔防禦技術教學 3.如何應用過肩摔防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	搶手教學	1.綜合體能訓練 2.講解搶手教學 3.如何應用搶手教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

	第14週	搶手脫手教學	1.綜合體能訓練 2.講解搶手脫手教學 3.如何應用搶手脫手技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第15週	模擬比賽對抗—搶手對抗賽	1.綜合體能訓練 2.強手對抗賽	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第16週	模擬比賽對抗—老鷹抓小雞	1.綜合體能訓練 2.老鷹抓小雞	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17週	柔道基本摔倒法—小內割動作	1.綜合體能訓練 2.講解小內割教學 3.如何應用小內割教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第18週	小內割動作—手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第19週	小內割動作—移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第20週	小內割動作—動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解小內割動作連貫教學 3.如何應用小內割動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第21-22週	小內割動作—連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解小內割連絡技變化教學 3.如何應用小內割連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	柔道基本摔倒法—內腿動作	1.綜合體能訓練 2.講解內腿教學 3.如何應用內腿教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	內腿動作—手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

第3週	內腿動作－移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第4週	內腿動作－動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解餒腿動作連貫教學 3.如何應用內腿動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第5週	內腿動作－連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解內腿連絡技變化教學 3.如何應用內腿連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第6週	模擬比賽對抗－內腿對抗賽	1.綜合體能訓練 2.內腿對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第7週	地板三角腰勒－手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角腰勒教學 3.如何應用三角腰勒動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第8週	地板三角腰勒－移動練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角腰勒移動教學 3.如何應用三角腰勒動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9週	地板三角腰勒－逃脫動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角腰勒逃脫動作教學 3.如何應用三角腰勒逃脫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	地板三角腰勒－動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角腰勒動作連貫教學 3.如何應用三角腰勒動作連貫教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	模擬比賽對抗－地板三角腰勒比賽	1.綜合體能訓練 2.地板三角腰勒比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	進可攻、退可守－立技內腿防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解內腿防禦技術教學 3.如何應用內腿防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)

第13週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	柔道基本摔倒法－丟體動作	1.綜合體能訓練 2.講解丟體教學 3.如何應用丟體教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	丟體動作－手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第16週	丟體動作－移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	丟體動作－動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解丟體動作連貫教學 3.如何應用丟體動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第18週	丟體動作－連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解丟體連絡技變化教學 3.如何應用丟體連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第19-21週	進可攻、退可守－立技丟體防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解丟體防禦技術教學 3.如何應用丟體防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	<p> <input checked="" type="checkbox"/>品德 <input checked="" type="checkbox"/>性別 <input checked="" type="checkbox"/>人權 <input checked="" type="checkbox"/>環境 <input type="checkbox"/>海洋 <input type="checkbox"/>生命 <input type="checkbox"/>法治 <input type="checkbox"/>科技  <input type="checkbox"/>資訊 <input type="checkbox"/>能源 <input checked="" type="checkbox"/>安全 <input type="checkbox"/>防災 <input type="checkbox"/>家庭教育 <input type="checkbox"/>生涯規劃 <input type="checkbox"/>多元文化  <input type="checkbox"/>閱讀素養 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>國際教育 <input type="checkbox"/>原住民族教育 <input type="checkbox"/>身心障礙者權益 </p>		
評量規劃	<p> <b>【上學期】</b>  1.個人技術(40%)：  (1)立技技術能力  (2)地板技術能力  2.個人學習態度表現(40%)  3.競技參賽運動表現(20%)   <b>【下學期】</b> </p>		

	1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市會稽國民中學體育班九年級專項術科課程計畫 – 柔道

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 柔道	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	每週 8 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-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>		
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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</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、平衡能力等專項技能</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、腿法及套路整合應用</p>	

		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	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。 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。 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。 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)	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1週	柔道基本摔倒法－頂腳動作	1.綜合體能訓練 2.講解頂腳教學 3.如何應用頂腳教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	頂腳動作－手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第3週	頂腳動作－移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4週	頂腳動作－動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解頂腳動作連貫教學 3.如何應用頂腳動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5週	頂腳動作－連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解頂腳連絡技變化教學 3.如何應用頂腳連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第	進可攻、退可守	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

6週	—立技頂腳防禦技術教學	2.講解頂腳防禦技術教學 3.如何應用頂腳防禦技術教學	2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第7週	模擬比賽對抗—頂腳對抗賽	1.綜合體能訓練 2.過肩摔對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第8週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	地板動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	立技動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	地板動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	立技動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	立技攻擊連絡動作	1.綜合體能訓練 2.立立技攻擊連絡動作教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第	模擬比賽對抗	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

	16週	—綜合對抗比賽檢討	2.綜合對抗比賽檢討	2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17週	地板動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第18週	立技動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第19週	地板動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第20週	立技動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第21-22週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第3週	地板動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第4週	立技動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第	地板動作—攻	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

5週	擊教學	2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第6週	立技動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第7週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第8週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9週	地板動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	立技動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第	地板動作－防	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

15週	禦教學	2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第16週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2.個人學習態度表現（40%） 3.競技參賽運動表現(20%)  <b>【下學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫 – 角力

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 角力	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	每週 8 節(6-8 節)

設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。				
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-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>				
學習 重點	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="210 759 331 1144">學習 表現</td> <td data-bbox="331 759 1439 1144"> <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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</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> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="210 1144 331 1626">學習 內容</td> <td data-bbox="331 1144 1439 1626"> <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、平衡能力等專項技能</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> </td> </tr> </table>	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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</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、平衡能力等專項技能</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>
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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</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、平衡能力等專項技能</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>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>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>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>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)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.角力抱腳變化及應用. 4.專項動作移動變化及應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5-8週	個人地板技術研究及角力基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.動作連絡技運用 4.地板基本動作訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.摔倒連絡寢技之運用 4.模擬比賽及心理建設	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第13-16週	個人技術研究及動作修正	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17-22週	動作修正及戰術應用研究	1.綜合體能訓練 2.反摔技訓練 3.地板動作技術研究 4.動作對摔之應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習新動作（立技） 4.學習新動作（寢技）	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4-8週	賽季前期增強訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.摔技與反摔技之運用	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	賽季高強度訓練	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.對摔模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第13-16週	賽季後期檢討與修正	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%)

週		3.動作檢討及修正 4.摔技結合地板動作訓練	3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 17-21 週	賽後調整期	1.綜合體能維持訓練 2.個人基本動作修正 3.自我放鬆訓練 4.團體休閒運動競賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
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 type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2.個人學習態度表現（40%） 3.競技參賽運動表現(20%)  <b>【下學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市會稽國民中學體育班八年級專項術科課程計畫 – 角力

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 角力	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	每週 8 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		

核心素養 具體內涵		<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-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>	
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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</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、平衡能力等專項技能</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>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>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>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>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)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。	
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動 [檢核點(形成性評量)]

第 1 學 期	第 1 週	角力基本摔倒 法—手臂迴旋 動作	1.綜合體能訓練 2.講解手臂迴旋教學 3.如何應用手臂迴旋教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 2 週	手臂迴旋動作 —手部控制練 習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 3 週	手臂迴旋動作 —移動步伐練 習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 4 週	手臂迴旋動作- 連接背後控制 練習	1.綜合體能訓練 2.講解手臂迴旋動作連接背後控制 教學 3.如何應用手臂迴旋動作連接背後 控制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 5 週	模擬比賽對抗 —手臂迴旋對 抗賽	1.綜合體能訓練 2.手臂迴旋對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 6 週	地板開罐器— 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 7 週	地板開罐器— 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 8 週	地板開罐器— 滾翻動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解滾翻動作教學 3.如何應用滾翻動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 9 週	地板開罐器— 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解動作連貫教學 3.如何應用動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 10 週	模擬比賽對抗 —地板開罐器 比賽	1.綜合體能訓練 2. 地板開罐器比賽對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%)

			4.學習態度表現(40%)
第11週	進可攻、退可守 —移動步伐教學	1.綜合體能訓練 2.講解移動不伐 3.如何應用移動不伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	進可攻、退可守 —立技手臂迴旋防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解手臂迴旋防禦技術教學 3.如何應用手臂迴旋防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	模擬比賽對抗 —推手遊戲對抗賽	1.綜合體能訓練 2.推手遊戲對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	模擬比賽對抗 —老鷹抓小雞	1.綜合體能訓練 2.老鷹抓小雞	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	角力基本摔倒法—後拋動作	1.綜合體能訓練 2.講解後拋教學 3.如何應用後拋教學	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第16週	後拋動作—手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	後拋動作—移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第18週	後拋動作-連接背後控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解後拋動作連接背後控制教學 3.如何應用後拋動作連接背後控制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第19週	進可攻、退可守 —立技後拋防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解後拋防禦技術教學 3.如何應用後拋防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第20週	模擬比賽對抗 —後拋對抗賽	1.綜合體能訓練 2.後拋對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%)

			4.學習態度表現(40%)
第21-22週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	角力基本摔倒法—外側單腳動作	1.綜合體能訓練 2.講解外側單腳教學 3.如何應用外側單腳教學 4.學習態度表現(40%)
	第2週	外側單腳動作—手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作 4.學習態度表現(40%)
	第3週	外側單腳動作—移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作 4.學習與比賽態度(30%)
	第4週	外側單腳動作-連接背後控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解外側單腳作連接背後控制教學 3.如何應用外側單腳動作連接背後控制動作 4.學習態度表現(40%)
	第5週	進可攻、退可守—立技外側單腳技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解外側單腳防禦技術教學 3.如何應用外側單腳防禦技術教學 4.學習態度表現(40%)
	第6週	模擬比賽對抗—外側單腳對抗賽	1.綜合體能訓練 2.外側單腳對抗賽 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第7週	地板前滾橋—手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制動作 4.學習態度表現(40%)
	第8週	地板前滾橋—移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐動作 4.學習態度表現(40%)
	第9週	地板前滾橋—滾翻動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解滾翻動作教學 2.個人專項技術能力(20%)

週		3.如何應用滾翻動作	3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	地板前滾橋—動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解動作連貫教學 3.如何應用動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	模擬比賽對抗—地板前滾橋比賽	1.綜合體能訓練 2.地板前滾橋比賽對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	角力基本摔倒法—頭手鎖動作	1.綜合體能訓練 2.講解頭手鎖教學 3.如何應用頭手鎖教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	頭手鎖動作—手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	頭手鎖動作—移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	頭手鎖動作-連接背後控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解外側單腳作連接背後控制教學 3.如何應用外側單腳動作連接背後控制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第16週	進可攻、退可守—立技頭手鎖技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解頭手鎖防禦技術教學 3.如何應用頭手鎖防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	模擬比賽對抗—頭手鎖對抗賽	1.綜合體能訓練 2.頭手鎖對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第18週	地板頭手腳—手部控制及移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制及移動步伐教學 3.如何應用手部控制及移動步伐動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第	地板頭手腳—	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

19-21 週	滾翻動作練習	2.講解滾翻動作教學 3.如何應用滾翻動作	2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2.個人學習態度表現（40%） 3.競技參賽運動表現(20%)  <b>【下學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市會稽國民中學體育班九年級專項術科課程計畫 – 角力

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 角力	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	每週 8 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-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>		
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 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</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、平衡能力等專項技能</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>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>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>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>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</p>		

		展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第 1 學 期	第 1 週	角力基本摔倒 法－穿心摔動 作	1.綜合體能訓練 2.講解穿心摔教學 3.如何應用穿心摔教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 2 週	穿心摔動作－ 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 3 週	穿心摔動作－ 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 4 週	穿心摔動作-連 接背後控制練 習	1.綜合體能訓練 2.講解後拋動作連接背後控制教學 3.如何應用後拋動作連接背後控制 動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 5 週	進可攻、退可守 －穿心摔防禦 技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解穿心摔防禦技術教學 3.如何應用穿心摔防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 6 週	模擬比賽對抗 －穿心摔對抗 賽	1.綜合體能訓練 2. 穿心摔對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 7 週	模擬比賽對抗 －綜合對抗比 賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 8 週	模擬比賽對抗 －綜合對抗比 賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 9 週	模擬比賽對抗 －綜合對抗比	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%)

週	賽檢討		3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	地板動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	立技動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	立技攻擊連絡動作	1.綜合體能訓練 2.立立技攻擊連絡動作教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第16週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	地板動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第18週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第19週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%)

	週		3.手部攻擊控制、移動步伐	3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第20週	立技動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第21-22週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第3週	地板動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第4週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第6週	立技動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第7週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第8週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%)

週	賽檢討		3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9週	地板動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	立技動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	地板動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第16週	立技動作－防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	地板動作－攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化		

	□閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)立技技術能力</p> <p>(2)地板技術能力</p> <p>2.個人學習態度表現（40%）</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)立技技術運用表現</p> <p>(2)地板技術運用表現</p> <p>2.個人學習態度表現(40%)</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫 – 桌球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 桌球	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	每週 8 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-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-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>		

學習重點	學習表現	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術 Ta-IV-C8 運動道德		
	學習內容	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德		
課程目標		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。 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。 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。 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)		能完成綜合技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人技術研究及桌球基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.桌球對拉、反手撕、擰動作變化及應用。 4.專項動作銜接變化及應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5-8週	個人技術研究及桌球基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.發球搶攻戰術訓練 4.正手連拉基本動作訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%)

	週		3.發球套路結合搶攻之運用 4.模擬比賽及心理建設	3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第13-16週	個人技術研究及動作修正	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項正反手動作矯正 4.賽後檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17-22週	動作修正及戰術應用研究	1.綜合體能訓練 2.反手撕擰銜接正手快帶訓練 3.反手擰動作技術研究 4.正手對拉變線之應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.腳下敏捷反應訓練 3.學習新動作(擰) 4.學習新動作(反手擰 撕)	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4-8週	賽季前期增強訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.正手連續拉回反手連續進攻	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	賽季高強度訓練	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第13-16週	賽季後期檢討與修正	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.連續球穩定性訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17-21週	賽後調整期	1.綜合體能維持訓練 2.個人基本動作修正 3.自我放鬆訓練 4.團體休閒運動競賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	<p>■品德 ■性別 ■人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技  □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化  □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益</p>			
評量規劃	<p>【上學期】  1.個人技術(40%)：  (1)正手連續拉技術能力  (2)反手撕擰技術能力  2.團隊對抗競賽(40%)  3.競技參賽運動表現(20%)</p>			

	<b>【下學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)正手攻擊銜接反手撕技術運用表現 (2)反手撕擰銜接正手對拉技術運用表現 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	桌球訓練場、重量訓練室、運動場		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	內聘教練
備註			

桃園市會稽國民中學體育班八年級專項術科課程計畫 – 桌球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 桌球	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	每週 8 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
學習 重點	P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能 P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術 T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術 Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧 Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術 Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術 Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術		

		Ta-IV-C8 運動道德		
	學習內容	P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方 T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術 Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等 Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術 Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德		
	課程目標	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。 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。 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。 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)	能完成綜合技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。		
	學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人技術研究及桌球進階訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.反手對拉、反手反撕動作變化及應用。 4.專項動作銜接變化及應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5-8週	個人技術研究及桌球進階訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.接發球後銜接戰術訓練 4.反手連拉基本動作訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.接發球轉進攻之運用 4.模擬比賽及心理建設	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第13-16週	個人技術研究及動作修正	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.專項正反手動作矯正 4.賽後檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17-22週	動作修正及戰術應用研究	1.綜合體能訓練 2.反手反撕銜接全台訓練 3.反手擰動作技術研究	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%)

			4.反手對拉變線之應用	4.學習態度表現(40%)
第 2 學 期	第 1-4 週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.腳下敏捷反應訓練 3.學習新動作（發球多種旋轉） 4.學習新動作（反手反拉）	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 4-8 週	賽季前期增強訓練	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.反手連續拉找機會側身進攻	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 9-12 週	賽季高強度訓練	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第 13-16 週	賽季後期檢討與修正	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.連續球穩定性訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 17-21 週	賽後調整期	1.綜合體能維持訓練 2.個人基本動作修正 3.自我放鬆訓練 4.團體休閒運動競賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	<p>■品德 ■性別 ■人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技          □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化          □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益</p>			
評量規劃	<p>【上學期】          1.個人技術(40%)：          (1)反手連續拉技術能力          (2)反手反撕技術能力          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)反手攻擊銜接正手連續拉技術運用表現          (2)反手撕擰銜接正反手對拉技術運用表現          2.團隊對抗競賽(40%)          3.競技參賽運動表現(20%)</p>			
教學設施 設備需求	桌球訓練場、重量訓練室、運動場			
教材來源	體育專業領域課程綱要	師資來源	內聘教練	

	自編教材		
備註			

桃園市會稽國民中學體育班九年級專項術科課程計畫 – 桌球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 桌球	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	九年級	節數	每週 8 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-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-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>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-A1 網/牆性球類運動組合性體能</p> <p>P-IV-A2 網/牆性球類運動體能運動處方</p> <p>T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術</p> <p>Ps-IV-D1 網/牆性球類運動之組合性運動心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 組合性運動心理技能模擬網/牆性球類運動之實戰情況與技術</p> <p>Ta-IV-C1 網/牆性球類運動個人組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C2 網/牆性球類運動團體組合性戰術</p> <p>Ta-IV-C8 運動道德</p>	
	學習 內容	<p>P-IV-1 理解並執行網/牆性球類運動組合性體能訓練處方</p> <p>T-IV-1 了解並執行網/牆性球類運動組合性技術訓練，執行組合性攻防戰術</p> <p>Ps-IV-1 熟悉並執行組合性運動心理技能，了解自我與他人，提升網/牆性球類運動團隊凝聚力與專項運動比賽成績等</p> <p>Ta-IV-1 分析、演練並運用網/牆性球類運動比賽的組合性攻防戰術</p> <p>Ta-IV-5 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p>	
課程目標	<p>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>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>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>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</p>		

		專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成綜合技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人技術研究及桌球進階訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.反手加力對拉、反手加力反撕動作變化及應用. 4.專項動作銜接變化及應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4-8週	個人技術研究及桌球進階訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.接發球上手全台兩面拉 4.反手撕、擰拉動作訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.發長球銜接連續之運用 4.模擬比賽及心理建設	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第13-16週	個人技術研究及動作修正	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.反手加力撕、擰動作矯正 4.賽後檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17-22週	動作修正及戰術應用研究	1.綜合體能訓練 2.反手加力反撕銜接全台正手發力 3.接全台長球銜接防守轉正手 4.反手對拉變線之應用(對手用正手)	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.腳下敏捷反應訓練 3.學習新動作(發球多種旋轉) 4.全台劈長後全台反拉戰術運用	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5-8週	賽季前期增強訓練	1.手眼協調反應訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.正手連續拉回反手加力變線撕	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	賽季高強度訓練	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力、肌耐力訓練 3.模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設	1.專項體能肌力表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.競技綜合賽事表現(25%) 4.學習與比賽態度(25%)
	第	賽季後期檢	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

13-16 週	討與修正	2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正 4.連續球穩定性訓練	2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 17 週	賽後調整期	1.綜合體能維持訓練 2.個人基本動作修正 3.自我放鬆訓練 4.團體休閒運動競賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	■品德 ■性別 ■人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)反手加力連續拉技術能力 (2)反手加力反撕技術能力 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)正手攻擊銜接反手連續拉技術運用表現 (2)正手劈長銜接正反手反拉技術運用表現 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	桌球訓練場、重量訓練室、運動場		
教材來源	體育專業領域課程綱要 自編教材	師資來源	內聘教練
備註			

桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫 – 足球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 足球	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	每週 8 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-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>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>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-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>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。</p>	
	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 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。</p>	

		T-IV-B3 陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。 Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。		
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)	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]	
第1學期	第1-3週	個人技術研究及基礎步法	1.綜合體能訓練 2.專項肌耐力訓練 3.傳球、控球變化及應用. 4.專項動作移動變化及應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4-8週	個人傳控球技術研究基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力增強訓練 3.盤球、射門運用 4.盤球、射門基本動作訓練	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	個人傳控球技術研究基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.專項肌力爆發力訓練 3.小組攻防訓練 4.模擬比賽及心理建設	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第13-16週	個人傳控球技術研究基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.協調性訓練 3.自我放鬆及專項基本動作矯正 4.賽後檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17-22週	個人射門球技術研究基礎訓練	1.綜合體能訓練 2.停控球及假動作過人訓練 3.停控球技術研究 4.假動作過人之應用	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3.學習定位球射門技巧	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

第4-8週	增加個人動作技術	1.綜合體能訓練 2.專項體能能力增強訓練 3.專項高負荷訓練 4.定位球與角球之運用	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9-12週	增加個人及小組進攻動作技術	1.綜合體能訓練 2.專項爆發力訓練 3.模擬比賽及戰術應用 4.選手比賽心理建設	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第13-16週	小組配合	1.綜合體能訓練 2.動作組合訓練 3.動作檢討及修正	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17-21週	小組配合	1.綜合體能維持訓練 2.個人基本動作修正 3.自我放鬆訓練 4.團體休閒運動競賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (2)傳接球技術能力 2.個人學習態度表現（40%） 3.競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1.個人技術(40%)： (1)射門球技術運用表現 (2)團隊攻、防技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、足球場、重量訓練室		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	外聘

桃園市會稽國民中學體育班八年級專項術科課程計畫 – 足球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 足球	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	每週 8 節
設計理念	<p>1.覺察與思辨：啟發學生探索生活環境的樂趣，以增強學生對環境的敏銳度，進而覺察問題並解決問題。</p> <p>2.判斷與創新：培養生活現象與圖像交互關係的能力和批判性思考能力。</p> <p>3.實作與參與：培養學生協調、溝通、等團隊合作的能力並能清楚表達欲闡述的重點。</p> <p>4.態度與價值：了解個人與社會、國際、生態的關係，願意為地球的未來盡一份力。</p>		
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>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>P-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練</p> <p>T-IV-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>T-IV-3 了解並演練守備/跑分性球類運動中守備、跑分、攻擊的組合性技術。</p>	
		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 網/ 牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、攔、切、移位與過渡等組合性技術。</p> <p>T-IV-B2 網/牆性球類運動比賽之組合性攻防實務技術。</p> <p>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>Ta-IV-C3 陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。</p>		
課程目標		<p>1.觀察生活環境，發現地方文化特色或現象</p> <p>2.培養學生表達與思判的能力</p> <p>3.增進學生溝通互助的技巧</p>		
表現任務 (總結性評量)		<p>知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本力與訓練效能，並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術，以及戰術建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用</p>		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學 期	第 1-3 週	基本動作分解 介紹與實作	<p>1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2.陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3.陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人肌力能力表現(20%)</p> <p>3.個人專項技術能力(20%)</p> <p>4.學習態度表現(40%)</p>
	第 4-8 週	基本動作分解 介紹與實作、小 組配合訓練	<p>1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。</p> <p>4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術。</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人肌力能力表現(20%)</p> <p>3.個人專項技術能力(20%)</p> <p>4.學習態度表現(40%)</p>
	第 9-12 週	基本動作分解 介紹與實作、小 組配合訓練	<p>1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人肌力能力表現(20%)</p> <p>3.個人專項技術能力(20%)</p> <p>4.學習態度表現(40%)</p>

		<p>4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術</p> <p>5、攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念</p> <p>6、陣地攻守性球類運動團隊戰術策略</p>	
第 13-16 週	基本動作分解 介紹與實作、小組配合訓練、分組比賽	<p>1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。</p> <p>4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術。</p> <p>5、攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。</p> <p>6、陣地攻守性球類運動團隊戰術策略。</p> <p>7、專項運動規則與禮儀。</p> <p>8、陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人肌力能力表現(20%)</p> <p>3.個人專項技術能力(20%)</p> <p>4.學習態度表現(40%)</p>
第 17-22 週	基本動作分解 介紹與實作、小組配合訓練、分組比賽	<p>1、知道並進行陣地攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本力與訓練效能。</p> <p>2、知道並練習標的性球類運動基本體能處方。</p> <p>3、知道並做出陣地攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。</p> <p>4、戰術建立陣地攻守性球類運動團隊合作基礎概念，練習團隊戰術的策略運用。</p> <p>5、認識並操作標的性球類運動規則與戰術。</p> <p>6、認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。</p> <p>7、知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人肌力能力表現(20%)</p> <p>3.個人專項技術能力(20%)</p> <p>4.學習態度表現(40%)</p>

			動員精神。	
第2學期	第1-4週	基本動作分解介紹與實作	1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4-8週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。 4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第9-12週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。 4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術 5、攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念 6、陣地攻守性球類運動團隊戰術策略	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第13-16週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。 4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術。	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

		<p>5、攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。</p> <p>6、陣地攻守性球類運動團隊戰術策略。</p> <p>7、專項運動規則與禮儀。</p> <p>8、陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。</p>	
第 17-21 週	基本動作分解 介紹與實作、小組 配合訓練	<p>1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2、陣地攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3、陣地攻守性球類運動之運(控)、投、頂、接、射(踢)、罰等，個人基本進攻動作。</p> <p>4、陣地攻守性球類運動之個人與小組傳接、進攻與防守等基本性技術。</p> <p>5、攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。</p> <p>6、陣地攻守性球類運動團隊戰術策略。</p> <p>7、專項運動規則與禮儀。</p> <p>8、陣地攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人肌力能力表現(20%)</p> <p>3.個人專項技術能力(20%)</p> <p>4.學習態度表現(40%)</p>
議題融入	<p>■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技  □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化  □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益</p>		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)控球技術能力</p> <p>(2)傳接球技術能力</p> <p>2.個人學習態度表現（40%）</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)射門球技術運用表現</p> <p>(2)團隊攻、防技術運用表現</p> <p>2.個人學習態度表現(40%)</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p>		

教學設施 設備需求	操場、足球場、重量訓練室		
教材來源	1.體育專業領域課程綱要 2.自編教材	師資來源	外聘

### 三、體育班課程發展組織與運作

- 1.體育班 112 學年度課程計畫之體育班規劃小組會議紀錄
- 2.體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議紀錄
- 3.學校課程發展委員會會議紀錄

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)。