

一、114 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	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	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	0	0	1	1	0	0
		資訊科技	1	1	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	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：

- 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。
- 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) 114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	9/1-9/5	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、性別、人權、環境、安全	個人技術研究及基礎步法	品德、安全
2	9/8-9/12	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、性別、人權、環境、安全	個人技術研究及基礎步法	品德、安全
3	9/15-9/19	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
4	9/22-9/26	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
5	9/29-10/3	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
6	10/6-10/10	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
7	10/13-10/17	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
8	10/20-10/24	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全

9	10/27-10/31	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
10	11/3-11/7	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
11	11/10-11/14	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
12	11/17-11/21	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
13	11/24-11/28	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
14	12/1-12/5	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
15	12/8-12/12	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、性別、人權、環境、安全	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、安全
16	12/15-12/19	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、性別、人權、環境、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全

17	12/22-12/26	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、性別、人權、環境、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
18	12/29-1/2	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、性別、人權、環境、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
19	1/5-1/9	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、性別、人權、環境、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
20	1/12-1/16	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、性別、人權、環境、安全	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、安全
21	1/19-1/20	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考

(二) 114 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	2/9-2/13	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、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
2	2/16-2/20	春假	春假	春假	春假	春假	春假	春假	春假
3	2/23-2/27	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、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
4	3/2-3/6	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、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
5	3/9-3/13	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
6	3/16-3/20	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
7	3/23-3/27	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
8	3/30-4/3	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人動作技術	品德、人權
9	4/6-4/10	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全
10	4/13-4/17	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全

11	4/20-4/24	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全
12	4/27-5/1	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	品德、性別、人權、環境、安全	增加個人及小組進攻動作技術	環境、安全
13	5/4-5/8	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
14	5/11-5/15	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
15	5/18-5/22	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
16	5/25-5/29	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
17	6/1-6/5	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
18	6/8-6/12	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
19	6/15-6/19	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全

20	6/22-6 /26	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、性別、人權、環境、安全	小組配合	人權、環境、安全
21	6/29-6 /30	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考

(三) 114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	9/1-9/5	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	品德、性別、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	9/8-9/12	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	品德、性別、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	9/15-9/19	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	品德、性別、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	9/22-9/26	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	品德、性別、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	9/29-10/3	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	品德、性別、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	10/6-10/10	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	品德、性別、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	10/13-10/17	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、性別、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
8	10/20-10/24	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、性別、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
9	10/27-10/31	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、性別、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
10	11/3-11/7	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、性別、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
11	11/10-11/14	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、性別、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
12	11/17-11/21	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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全

13	11/24-11/28	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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
14	12/1-12/5	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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
15	12/8-12/12	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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
16	12/15-12/19	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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
17	12/22-12/26	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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、戰術演練、友誼賽	品德、人權、安全
18	12/29-1/2	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、性別、人權、環境、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
19	1/5-1/9	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、性別、人權、環境、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
20	1/12-1/16	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、性別、人權、環境、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	環境、安全
21	1/19-1/20	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考

(四) 114 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	2/9-2/13	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、性別、人權、環境、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	品德、安全
2	2/16-2/20	春假	春假	春假	春假	春假	春假	春假	春假
3	2/23-2/27	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、性別、人權、環境、安全	有氧訓練、平衡訓練、個人技術訓練	品德、安全
4	3/2-3/6	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
5	3/9-3/13	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
6	3/16-3/20	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
7	3/23-3/27	地板三角腰勒一手部控制練習	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全

8	3/30-4/3	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
9	4/6-4/10	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
10	4/13-4/17	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
11	4/20-4/24	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
12	4/27-5/1	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	品德、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
13	5/4-5/8	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、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全

14	5/11-5/15	柔道基本摔倒法—丢體動作	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、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
15	5/18-5/22	丢體動作一手部控制練習	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、性別、人權、環境、安全	無氧訓練、影片分析、戰術演練、友誼賽	品德、環境、安全
16	5/25-5/29	丢體動作—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、性別、人權、環境、安全	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
17	6/1-6/5	丢體動作—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	品德、性別、人權、環境、安全	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
18	6/8-6/12	丢體動作—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	品德、性別、人權、環境、安全	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
19	6/15-6/19	進可攻、退可守—立技丢體防禦技術教學	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	品德、性別、人權、環境、安全	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權

20	6/22-6/26	進可攻、退可守一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	品德、性別、人權、環境、安全	會議檢討、傳球訓練、射門訓練	品德、人權
21	6/29-6/30	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考

(五) 114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术，並於實戰中取得良好成績。	1. 個人技術(40%)： (1)反手加力對拉技术能力 (2)反手加力撕擰技术能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)
足球	1. 觀察生活環境，發現地方文化特色或現象 2. 培養學生表達與思判的能力 3. 增進學生溝通互助的技巧	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	9/1-9/5	柔道基本摔倒法—頂腳動作	品德、性別、安全	角力基本摔倒法—穿心摔倒動作	品德、性別、安全	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全	基本體能動作之培養改進	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

2	9/8-9/ 12	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、性 別、人 權、環 境、安全	基本體 能動作 之培養 改進 基本體 能加強 訓練 強化訓 練內容 及份量 品德教 育宣導	1. 覺察 與思辨： 2. 判斷 與創新： 3. 實作 與參與 4. 態度 與價值
3	9/15-9 /19	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、性 別、人 權、環 境、安全	基本體 能動作 之培養 改進 基本體 能加強 訓練 強化訓 練內容 及份量	1. 覺察 與思辨： 2. 判斷 與創新： 3. 實作 與參與 4. 態度 與價值
4	9/22-9 /26	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、性 別、人 權、環 境、安全	基本體 能動作 之培養 改進 基本體 能加強 訓練 強化訓 練內容 及份量	1. 覺察 與思辨： 2. 判斷 與創新： 3. 實作 與參與 4. 態度 與價值

5	9/29-10/3	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	品德、性別、人權、環境、安全	不同角度射門訓練 強化前鋒射門準確度及各防守能力	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
6	10/6-10/10	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	品德、性別、人權、環境、安全	不同角度射門訓練 強化前鋒射門準確度及各防守能力	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
7	10/13-10/17	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	品德、性別、人權、環境、安全	不同角度射門訓練 強化前鋒射門準確度及各防守能力	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
8	10/20-10/24	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	品德、性別、人權、環境、安全	不同角度射門訓練 強化前鋒射門準確度及各防守能力	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

9	10/27-10/31	環境、安全 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、性別、人權、環境、安全	不同角度射門訓練 強化前鋒射門準確度及各防守能力	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
10	11/3-1 1/7	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、性別、人權、環境、安全	肌力、耐力、速度、敏捷、捷、暴發力 攻守戰術訓練	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
11	11/10-11/14	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、性別、人權、環境、安全	肌力、耐力、速度、敏捷、捷、暴發力 攻守戰術訓練	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
12	11/17-11/21	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、性別、人權、環境、安全	肌力、耐力、速度、敏捷、捷、暴發力 攻守戰術訓練	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

13	11/24-11/28	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、性別、人權、環境、安全	肌力、耐力、速度、敏捷、暴發力	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
14	12/1-12/5	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、性別、人權、環境、安全	個人技術及守備技能訓練 調整性體能 戰術戰略講解運用 熟練實戰狀況應變	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
15	12/8-12/12	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、性別、人權、環境、安全	個人技術及守備技能訓練 調整性體能 戰術戰略講解運用 熟練實戰狀況應變	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值

16	12/15-12/19	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、性別、人權、環境、安全	個人技術及守備技能訓練 調整性體能 戰術戰略講解運用 熟練實戰狀況應變	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
17	12/22-12/26	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	品德、性別、人權、環境、安全	個人技術及守備技能訓練 調整性體能 戰術戰略講解運用 熟練實戰狀況應變	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
18	12/29-1/2	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	品德、性別、人權、環境、安全	強化肌肉力量及暴發力 實施短距離間歇跑訓練 增加實戰經驗	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

19	1/5-1/ 9	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	品德、性別、人權、環境、安全	強化肌肉力量及暴發力 實施短距離間歇跑訓練 增加實戰經驗	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
20	1/12-1/ 16	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	品德、性別、人權、環境、安全	強化肌肉力量及暴發力 實施短距離間歇跑訓練 增加實戰經驗	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
21	1/19-1/ 20	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考	段考

(六) 114 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%)			
足球	1. 觀察生活環境，發現地方文化特色或現象 2. 培養學生表達與思判的能力 3. 增進學生溝通互助的技巧					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	2/9-2/13	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、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
2	2/16-2/20	春假	春假	春假	春假	春假	春假	春假	春假

3	2/23-2/27	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	品德、性別、安全	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與：4. 態度與價值
---	-----------	-----------	----------	----------	----------	----------------	--	-------------------------------------

			品德、性別、安全	品德、性別、安全		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。	
4	3/2-3/6	立技動作—防禦教學	立技動作—防禦教學	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

5	3/9-3/13	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	品德、性別、安全	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
---	----------	-----------	----------	----------	----------	----------------	--	------------------------------------

6	3/16-3/20	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、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
---	-----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	----------------	--	------------------------------------

7	3/23-3/27	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、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
---	-----------	---------------	-------	---------------	-------	----------	----------------	--	------------------------------------

8	3/30-4/3	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、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
---	----------	-----------------	-------	-----------------	-------	----------	----------------	--	------------------------------------

9	4/6-4/ 10	品德、性別、安全	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。2. 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。	1. 覺察與思辨；2. 判斷與創新；3. 實作與參與；4. 態度與價值
---	--------------	----------	----------	---------	----------------	---	-------------------------------------

10	4/13-4/17	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、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。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	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
----	-----------	-----------	----------	-----------	----------	---------	----------------	---	------------------------------------

11	4/20-4/24	地板動作—攻擊教學	品德、性別、安全	品德、性別、安全	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。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	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
----	-----------	-----------	----------	----------	---------	----------------	---	------------------------------------

12	4/27-5/1	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	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。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	1. 覺察與思辨：2. 判斷與創新：3. 實作與參與4. 態度與價值
----	----------	-----------	----------	-----------	----------	---------	---	------------------------------------

13	5/4-5/8	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、性別、人權、環境、安全	<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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。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>1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值</p>
----	---------	---------------	-------	---------------	-------	-----------	----------------	---

14	5/11-5/15	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、性別、人權、環境、安全	<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。</p> <p>知道並練習標的性球類運動基本體能處方。</p> <p>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>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>1. 覺察與思辨：</p> <p>2. 判斷與創新：</p> <p>3. 實作與參與</p> <p>4. 態度與價值</p>
----	-----------	-----------------	-------	-----------------	-------	-----------	----------------	--	---

15	5/18-5/22	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	品德、性別、安全	品德、性別、安全	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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。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。認識並操作標的性球類運動規則與戰術。認識並遵守並	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值
----	-----------	-----------	----------	----------	----------	--	--

		品德、性別、安全	品德、性別、安全		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-III-4 知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。戰術建	1. 覺察與思辨：
16	5/25-5/29	立技動作—防禦教學	立技動作—防禦教學	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全	2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

		品德、性別、安全	品德、性別、安全		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。知道並練習標的性球類運動基本體能處方。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。戰術建立陣地攻守性球類運動團隊基合概念，練習團隊戰術的策略運用。認識並操作標的性球類運動規則與戰術。認識並遵守競賽規則、指令	
17	6/1-6/5	地板動作—攻擊教學	地板動作—攻擊教學	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 114 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第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： 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	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 重點	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，有效發展並提升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1-4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	
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	
第1學期	第9-12週		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	
	第13-16週		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	
第17-21	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 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 2 學 期	第 9-12 週	賽季高強度 訓練	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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力</p> <p>2. 團隊對抗競賽(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%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
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		
學習重點	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1學期 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週	段考	段考	段考
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
	第2週	春假	春假
	第	內腿動作—移	1. 綜合體能訓練
			1. 專項體能肌力表現(20%)

3 週	動步伐練習	2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作	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. 講解鞍腿動作連貫教學 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	模擬比賽對抗	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

13 週	一綜合對抗比賽	2. 綜合對抗比賽	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		■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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (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>		

	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、柔道場、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	<input type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input checked="" 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	<p>學習表現</p> <p>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</p> <p>學習內容</p> <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-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</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	柔道基本摔倒法—頂腳動作	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 講解頂腳教學</p> <p>3. 如何應用頂腳教學</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2週	頂腳動作—手部控制練習	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 講解手部控制教學</p> <p>3. 如何應用手部控制練習動作</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3週	頂腳動作—移動步伐練習	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 講解移動步伐教學</p> <p>3. 如何應用移動步伐練習動作</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週	頂腳動作—動作連貫練習	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 講解頂腳動作連貫教學</p> <p>3. 如何應用頂腳動作連貫動作</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5週	頂腳動作—連絡技變化練習	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 講解頂腳連絡技變化教學</p> <p>3. 如何應用頂腳連絡技變化動作</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	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	一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—頂腳對抗比賽	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	一綜合對抗比賽檢討	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 週	段考	段考	段考
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
	第 2 週	春假	春假
	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
	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
	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

			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 <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>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (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%)： (1)立技技術運用表現 (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 - 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	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 重點	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	第	個人立姿技術	1. 綜合體能訓練
			1. 個人專項體能表現(20%)

1 學 期	1-4 週	研究及角力基礎訓練	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	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 3. 動作檢討及修正 4. 摔技結合地板動作訓練	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		■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □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	<p>【上學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人技術(40%): (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 個人學習態度表現 (40%) 競技參賽運動表現(20%) <p>【下學期】</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人技術(40%): (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 個人學習態度表現(40%) 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	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		
學習重點	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1學期 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	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%)

週	抗賽		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週	段考	段考	段考
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	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	春假	春假	春假

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	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	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	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	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	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—外側單腳對抗賽	1. 綜合體能訓練 2. 外側單腳對抗賽	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	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	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 3. 如何應用滾翻動作	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19-21週	地板頭手腳—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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (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 (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>		
學習重點	<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—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 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週	段考	段考	段考
第2學期	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%)
	春假	春假	春假
	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%)
	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%)
	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%)
	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%)
	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%)
	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%)
	地板動作—防	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

9 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 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		■品德 ■性別 ■人權 ■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 ■安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權 益	
評量規劃	【上學期】		

	<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： <u>桌球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p><input type="checkbox"/>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		

		□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。			
學習重點	學習表現	P-IV-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			
		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		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]	
第1學期	1-4 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%)	
	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%)	
	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%)	

		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%)
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%)
17-21 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	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)
	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. 正手連續拉回反手連續進攻
	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
	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
	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
		■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		<p>【上學期】</p> <p>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</p> <p>2. 團隊對抗競賽(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)正手攻擊銜接反手撕技術運用表現</p> <p>(2)反手撕擰銜接正手對拉技術運用表現</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>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	<p>1. 體育專業領域課程綱要</p> <p>2. 自編教材</p>	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	<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	<p>學習表現</p> <p>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</p> <p>學習內容</p> <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 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</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，</p>		

		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17-21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 4. 反手對拉變線之應用	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（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	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練	1. 專項體能肌力表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%)

週		3. 模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設	3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%)		
第 13-16 週	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		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input 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	<p>【上學期】</p> <p>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</p> <p>2. 團隊對抗競賽(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%)： (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</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>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 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	<p>學習表現</p> <p>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</p> <p>學習內容</p> <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 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</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17-21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		<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input checked="" type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input 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		<p>【上學期】</p> <p>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</p> <p>2. 團隊對抗競賽(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%)： (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</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>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 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第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>足球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七 年 級 <input type="checkbox"/> 八 年 級 <input type="checkbox"/> 九 年 級	節數	每週 <u>8</u> 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。		

<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	<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、擋、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>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>一、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(學習表現)]
第1學期	1 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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2 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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	3 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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	4 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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	5 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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	6 個人傳控球技術研究基	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現

	基礎訓練	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	(20%) 2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	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. 個人專項體能表現 (20%) 2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
10	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. 個人專項體能表現 (20%) 2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
11	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. 個人專項體能表現 (20%) 2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)

12	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. 個人專項體能表現 (20%) 2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
13	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
16	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
17	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%)

			4. 學習態度表現(40%)
	18	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	19	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	20	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	21	段考	段考
第 2 學 期	1	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	2	春假	春假
	3	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
	4	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 1. 個人專項體能表現 (20%)

		3. 學習定位球射門技巧	2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
5	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
6	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
7	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
8	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
9	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. 個人專項體能表現 (20%) 2. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)

10	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. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
11	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. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
12	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. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
13	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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
14	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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
15	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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力

			(20%) 4. 學習態度表現(40%)
16	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
17	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
18	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
19	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
20	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. 團隊戰術小組配合 (20%) 3. 個人專項技術能力 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
21	段考	段考	段考
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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (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%)： (1)射門球技術運用表現 (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	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	外聘
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 - 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	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。 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。 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。 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。		
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-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>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>		
	學習表現	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 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-IV-3 了解並運用守備/跑分性球類運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-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。 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。		
學習重點	學習內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 T-IV-B1 網/牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、擋、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。 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		1. 觀察生活環境，發現地方文化特色或現象 2. 培養學生表達與思判的能力 3. 增進學生溝通互助的技巧		
表現任務 (總結性評量)		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		
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1-3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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%)	

第1學期		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。	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.團隊戰術小組配合(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.團隊戰術小組配合(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、分組比賽 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.團隊戰術小組配合(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

		<p>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、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、正向的運動員精神。</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(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 1-4 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. 團隊戰術小組配合(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 2 學 期	第 4-8 週	<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. 團隊戰術小組配合(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	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>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合</p>

週	組配合訓練	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	(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。 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。 7、專項運動規則與禮儀。 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。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 17-21 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。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

		6、陣地攻守性球類運動團隊戰術策略。 7、專項運動規則與禮儀。 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。	
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		<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (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%)： (1)射門球技術運用表現 (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

桃園市會稽國民中學體育班九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	9 年級	節數	每週 8 節
設計理念	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。 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。 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。 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。		

核心素養 具體內涵		<p>J-A2 具備理解情境全貌，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>J-B1 具備情義表達能力，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>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</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 重點	<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-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> <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	第1週	介紹本學期課程	1. 知道並進行攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本力與訓練效能。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%)			

期		2. 知道並練習足球運動基本體能處方。	3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第2週	基本動作分解介紹與實作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第3週	基本動作分解介紹與實作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第4週	基本動作分解介紹與實作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第5週	基本動作分解介紹與實作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第6週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第	基本動作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、	1. 個人專項體能表現(20%)

7 週	分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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>2. 團隊戰術小組配合(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 8 週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(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 週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(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 10 週	基本動作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、	1. 個人專項體能表現(20%)

10 週	分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	<p>肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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>2. 團隊戰術小組配合(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 11 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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 12 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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 13 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 攻守性球類運動之個人與小組傳</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(20%)</p> <p>3. 個人專項技術能力(20%)</p> <p>4. 學習態度表現(40%)</p>

		接、進攻與防守等基本性技術。	
第14週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第15週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第16週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 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. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第17週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。 2. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 3. 專項運動規則與禮儀。 4. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第18	基本動作分解介紹	1. 攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合

週	與實作、小組配合訓練	2. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 3. 專項運動規則與禮儀。4. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第19週	基本動作分解介紹 與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。 2. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 3. 專項運動規則與禮儀。4. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第20週	基本動作分解介紹 與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動之團隊進攻與防守基礎概念。 2. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 3. 專項運動規則與禮儀。4. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第21週	段考	段考	段考
第1週 第2學期	基本動作分解介紹 與實作、小組配合訓練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。 3. 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. 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. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 7. 專項運動規則與禮儀。 8. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第2週	春假	春假	春假
第3週	基本動作分解介紹 與實作、小	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%)

	組配合訓練	<p>發力與速度。</p> <p>3. 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. 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. 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. 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>3. 個人專項技術能力(20%)</p> <p>4. 學習態度表現(40%)</p>
第4週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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5週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 攻守性球類運動基本敏捷協調、瞬發力與速度。</p> <p>3. 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. 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. 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>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(20%)</p> <p>3. 個人專項技術能力(20%)</p> <p>4. 學習態度表現(40%)</p>

		8. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	
第6週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 知道並進行攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本力與訓練效能。 2. 知道並練習標的性球類運動基本體能處方。 3. 知道並做出攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 4. 戰術建立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。 5. 認識並操作標的性球類運動規則與戰術。 6. 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。 7. 知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第7週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 知道並進行攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本力與訓練效能。 2. 知道並練習標的性球類運動基本體能處方。 3. 知道並做出攻守性球類運動個人基本動作、團體合作基本性技術。 4. 戰術建立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。 5. 認識並操作標的性球類運動規則與戰術。 6. 認識並遵守競賽規則、指令與禮儀。 7. 知道陣地攻守性球類運動中自我角色與狀況，培養積極、正向的運動員精神。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第8週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	1. 知道並進行攻守性球類運動體能訓練要領，提升基本力與訓練效能。 2. 知道並練習標的性球類運動基本	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%)

	練	<p>體能處方。</p> <p>3. 知道並做出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、正向的運動員精神。</p>	4. 學習態度表現(40%)
第9週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 知道並進行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、正向的運動員精神。</p>	<p>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(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10週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 知道並進行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>1. 個人專項體能表現(20%)</p> <p>2. 團隊戰術小組配合(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>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、正向的運動員精神。</p>	
第 11 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 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. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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 12 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 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. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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	基本動作	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、	1. 個人專項體能表現(20%)

13 週	分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	肌(耐)力、平衡伸展。 2. 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. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 7. 專項運動規則與禮儀。 8. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 14 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 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. 攻守性球類運動團隊戰術策略。 7. 專項運動規則與禮儀。 8. 攻守性球類運動之自我狀況了解、互助合作與正向溝通。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 15 週	基本動作 分解介紹 與實作、小 組配合訓 練	1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。 2. 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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

		<p>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. 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. 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16週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 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. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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週	基本動作分解介紹與實作、小組配合訓練	<p>1. 攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。</p> <p>2. 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. 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. 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. 團隊戰術小組配合(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 品德 性別 人權 環境 海洋 生命 法治 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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)： (1)控球技術能力 (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%)： (1)射門球技術運用表現 (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
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 114 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上開會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。