

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	領 域 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5	
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3	
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1	0		
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4	
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1	
			地理	1	1	1	1	1	1	
			公民與社會	1	1	1	1	1	1	
		自然科學(3)	生物	3	3	0	0	0	0	
			理化	0	0	3	3	2	2	
			地球科學	0	0	0	0	1	1	
		藝術(2-3)	音樂	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	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	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—一手部控制練習	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—一手部控制練習	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—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—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、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	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、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	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、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	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	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	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	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

20	6/22-6/26	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	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	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 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

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	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	11/3-11/7	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、爆發力 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、爆發力 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、爆發力 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、爆發力 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
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	強化肌肉力量及爆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	強化肌肉力量及爆發力 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	強化肌肉力量及爆發力 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	地板動作—防禦教學	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
---	-----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	----------------	--	--

4	3/2-3/6	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、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
---	---------	-----------	----------	-----------	----------	----------	----------------	--	--

5	3/9-3/13	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、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	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、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	地板動作—攻擊教學	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
----	-----------	-----------	----------	-----------	----------	---------	----------------	---	--

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	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
----	----------	-----------	----------	-----------	----------	---------	----------------	---	--

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	<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>
----	---------	---------------	-------	---------------	-------	-----------	--	---

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	<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>品德、性別、人權、環境、安全</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>
----	-----------	-----------------	-------	-----------------	-------	-----------	--	--

					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。認識並遵守體	
15	5/18-5/22	地板動作—防禦教學	品德、性別、安全	地板動作—防禦教學		賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全	1. 覺察與思辨： 2. 判斷與創新： 3. 實作與參與 4. 態度與價值	42

16	5/25-5/29	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	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。 認識並遵守競賽規	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	6/1-6/5	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、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。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	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 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鍊，		

		<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17-21週	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	【上學期】 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%) 【下學期】 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。		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，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鍊，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 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	春假	春假
	第3週	內腿動作—移	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	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	<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	【上學期】 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%) 【下學期】		

	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	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 重點	學習 表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，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鍊，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	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	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	地板動作一防禦教學	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	立技動作一防禦教學	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	地板動作一攻擊教學	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	立技動作一攻擊教學	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	模擬比賽對抗一綜合對抗比賽	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	春假	春假	春假
	第3週	地板動作一防禦教學	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	立技動作一防禦教學	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	地板動作一攻擊教學	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	【上學期】 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%) 【下學期】 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	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鍊，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	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		<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	【上學期】 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%) 【下學期】 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	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。		

學習重點	學習表現	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練 T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績 Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，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鍊，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	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	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	【上學期】 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%) 【下學期】 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 4. 學習態度表現(40%)
	第21週	段考	段考
第2學期	第1週	模擬比賽對抗—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	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 4. 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 4. 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 4. 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 4. 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. 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. 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%)

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	<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	【上學期】		

	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%) 【下學期】 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 - 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	<input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 <input checked="" type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input 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。 <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。 <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。		

		□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		
	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		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鍊，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)	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%)
	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	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%)
	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%)
	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%)
	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		【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%) 【下學期】		

	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%)		
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	1. 體育專業領域課程綱要 2. 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		<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		<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鍊，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週	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	【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%)		
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	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鍊，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	【上學期】 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%) 【下學期】 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：_____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	<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	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>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>

表現任務 (總結性評量)		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

		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	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	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	【上學期】 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%) 【下學期】 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	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		<ol style="list-style-type: none"> 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、團隊合作基本性技術，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	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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	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%)

			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。	
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	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。 2、知道並練習標的性球類運動基本體能處方。 3、知道並做出陣地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。 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. 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4-8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	1、陣地攻守性球類運動基本心肺耐力、肌(耐)力、平衡伸展。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 團隊戰術小組配合

週	組配合訓練	<p>2、陣地攻守性球類動基本敏捷協調、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>(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 13-16 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. 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 17-21 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>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>

			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	【上學期】 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%) 【下學期】 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 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-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鍊，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	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週	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2學期	第1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。 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	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	<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. 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>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 14 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. 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 15 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. 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</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 16 週		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。	
	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%)
	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%)
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	【上學期】 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%) 【下學期】 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
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)。