

# 體育班課程計畫

## 一、111 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	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	1	1	1	1	1	1
			理化	1	1	1	1	1	1
			地球科學	1	1	1	1	1	1
		藝術(2-3)	音樂	0	0	1	1	1	1
			視覺藝術	1	1	1	1	0	0
			表演藝術	1	1	0	0	1	1
		科技(1-2)	生活科技	1	1	0	0	1	1
			資訊科技	1	1	1	1	0	0
		綜合活動(2-3)	童軍	0	0	1	1	1	1
			家政	0	0	0	0	1	1
			輔導活動	1	1	1	1	0	0
		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	30	30	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	0	0	0	0	0	0
社團活動與技藝 課程			0	0	1	1	1	1	
特殊需求課程		專項術科	3	3	3	3	3	3	
班級活動			1	1	1	1	1	1	
	課程	補救教學							
總節數(每週)			35		35		35		

備註：

1. 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週6至8節為限。
2. 國民中學(第四學習階段)自然科學、社會、藝術、綜合活動、健康與體育等領域，均含數個科目，可在不同年級彈性修習不同科目，不必每個科目在每學期都修習，以減少每學期所修習的科目數量，但學習總節數應維持，不得減少。第四學習階段各學習領域中之各科目，均應於學習階段中安排授課節數。
3. 健康與體育領域應教(選)授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

## 二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

### (一) 111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%)	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	柔道	角力	桌球	議題
1	8/28~9/3	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
2	9/4~9/10	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
3	9/11~9/17	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全

4	9/18~9/24	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
5	9/25~10/1	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人地板技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
6	10/2~10/8	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人地板技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
7	10/9~10/15	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人地板技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
8	10/16~10/22	個人技術研究及柔道基礎訓練	個人地板技術研究及角力基礎訓練	個人技術研究及桌球基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
9	10/23~10/29	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	品德、性別、人權、環境、安全
10	10/30~11/5	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	品德、性別、人權、環境、安全
11	11/6~11/12	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	品德、性別、人權、環境、安全
12	11/13~11/19	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	動作結合比賽之模擬	品德、性別、人權、環境、安全
13	11/20~11/26	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	品德、性別、人權、環境、安全
14	11/27~12/3	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	品德、性別、人權、環境、安全
15	12/4~12/10	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	品德、性別、人權、環境、安全
16	12/11~12/17	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	個人技術研究及動作修正	品德、性別、人權、環境、安全
17	12/18~12/24	動作修正及戰術應用研究	動作修正及戰術應用研究	動作修正及戰術應用研究	品德、性別、人權、環境、安全
18	12/25~12/31	動作修正及戰術應用研究	動作修正及戰術應用研究	動作修正及戰術應用研究	品德、性別、人權、環境、安全
19	1/1~1/7	動作修正及戰術應用研究	動作修正及戰術應用研究	動作修正及戰術應用研究	品德、性別、人權、環境、安全

20	1/8~1/14	動作修正及戰術 應用研究	動作修正及戰術 應用研究	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全
21	1/15~1/19	動作修正及戰術 應用研究	動作修正及戰術 應用研究	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全

填表說明：

(二) 111 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%)	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	柔道	角力	桌球	議題
1	2/14~ 2/18	增加個人動作技術	增加個人動作技術	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
2	2/19~2/2 5	增加個人動作技術	增加個人動作技術	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
3	2/26~3/4	增加個人動作技術	增加個人動作技術	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
4	3/5~3/11	增加個人動作技術	增加個人動作技術	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全

5	3/12-3/18	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全
6	3/19-3/25	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全
7	3/26-4/1	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全
8	4/2-4/8	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全
9	4/9-4/15	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全
10	4/16-4/22	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全
11	4/23-4/29	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全
12	4/30-5/6	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全
13	5/7-5/13	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全
14	5/14-5/20	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全
15	5/21-5/27	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全
16	5/28-6/3	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全
17	6/4-6/10	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全
18	6/11-6/17	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全
19	6/18-6/24	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全
20	6/25-6/30	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全

填表說明：

(三) 111 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%)	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	柔道	角力	桌球	議題
1	8/28~ 9/3	柔道基本摔倒法—過肩摔動作	角力基本摔倒法—手臂迴旋動作	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全
2	9/4-9/10	過肩摔動作—手部控制練習	手臂迴旋動作—手部控制練習	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全
3	9/11-9/17	過肩摔動作—移動步伐練習	手臂迴旋動作—移動步伐練習	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全
4	9/18-9/24	過肩摔動作—動作連貫練習	手臂迴旋動作—連接背後控制練習	個人技術研究及桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全

5	9/25-10/1	過肩摔動作－ 連絡技變化練習	模擬比賽對抗－ 手臂迴旋對抗賽	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
6	10/2-10/8	模擬比賽對抗－ 過肩摔對抗賽	地板開罐器－ 手部控制練習	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
7	10/9-10/15	地板三角壓制－ 手部控制練習	地板開罐器－ 移動步伐練習	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
8	10/16-10/22	地板三角壓制－ 移動練習	地板開罐器－ 滾翻動作練習	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
9	10/23-10/29	地板三角壓制－ 逃脫動作練習	地板開罐器－ 動作連貫練習	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、 安全
10	10/30-11/5	地板三角壓制－ 動作連貫練習	模擬比賽對抗－ 地板開罐器比賽	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、 安全
11	11/6-11/12	模擬比賽對抗－ 地板三角壓制比 賽	進可攻、退可守 －移動步伐教學	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、 安全
12	11/13-11/19	進可攻、退可守 －立技過肩摔防 禦技術教學	進可攻、退可守 －立技手臂迴旋 防禦技術教學	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、 安全
13	11/20-11/26	搶手教學	模擬比賽對抗－ 推手遊戲對抗賽	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、 安全
14	11/27-12/3	搶手脫手教學	模擬比賽對抗－ 老鷹抓小雞	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、 安全
15	12/4-12/10	模擬比賽對抗－ 搶手對抗賽	角力基本摔倒法 －後拋動作	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、 安全
16	12/11-12/17	模擬比賽對抗－ 老鷹抓小雞	後拋動作－手部 控制練習	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、 安全
17	12/18-12/24	柔道基本摔倒法 －小內割動作	後拋動作－移動 步伐練習	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全
18	12/25-12/31	小內割動作－手 部控制練習	後拋動作-連接 背後控制練習	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全
19	1/1-1/7	小內割動作－移 動步伐練習	進可攻、退可守 －立技後拋防禦 技術教學	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全
20	1/8-1/14	小內割動作－ 動作連貫練習	模擬比賽對抗－ 後拋對抗賽	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全
21	1/15-1/19	小內割動作－ 連絡技變化練習	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、 安全

填表說明：

(四) 111 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%)	
各週教學進度及議題融入規劃					
週次	日期	柔道	角力	桌球	議題
1	2/14~ 2/18	柔道基本摔倒法 —內腿動作	角力基本摔倒法 —外側單腳動作	增加個人動作技 術	品德、性別、人權、環境、 安全
2	2/19~2/2 5	內腿動作—手部 控制練習	外側單腳動作— 手部控制練習	增加個人動作技 術	品德、性別、人權、環境、 安全
3	2/26~3/4	內腿動作—移動 步伐練習	外側單腳動作— 移動步伐練習	增加個人動作技 術	品德、性別、人權、環境、 安全

4	3/5-3/11	內腿動作— 動作連貫練習	外側單腳動作— 連接背後控制練習	增加個人動作技 術	品德、性別、人權、環境、 安全
5	3/12-3/18	內腿動作— 連絡技變化練習	進可攻、退可守— 立技外側單腳 技術教學	賽季前期增強訓 練	品德、性別、人權、環境、 安全
6	3/19-3/25	模擬比賽對抗— 內腿對抗賽	模擬比賽對抗— 外側單腳對抗賽	賽季前期增強訓 練	品德、性別、人權、環境、 安全
7	3/26-4/1	地板三角腰勒— 手部控制練習	地板前滾橋— 手部控制練習	賽季前期增強訓 練	品德、性別、人權、環境、 安全
8	4/2-4/8	地板三角腰勒— 移動練習	地板前滾橋— 移動步伐練習	賽季前期增強訓 練	品德、性別、人權、環境、 安全
9	4/9-4/15	地板三角腰勒— 逃脫動作練習	地板前滾橋— 滾翻動作練習	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
10	4/16-4/22	地板三角腰勒— 動作連貫練習	地板前滾橋— 動作連貫練習	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
11	4/23-4/29	模擬比賽對抗— 地板三角腰勒比 賽	模擬比賽對抗— 地板前滾橋比賽	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
12	4/30-5/6	進可攻、退可守— 立技內腿防禦 技術教學	角力基本摔倒法— 頭手鎖動作	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、 安全
13	5/7-5/13	模擬比賽對抗— 綜合對抗比賽	頭手鎖動作—手 部控制練習	賽季後期檢討與 修正	品德、性別、人權、環境、 安全
14	5/14-5/20	柔道基本摔倒法— 丟體動作	頭手鎖動作—移 動步伐練習	賽季後期檢討與 修正	品德、性別、人權、環境、 安全
15	5/21-5/27	丟體動作—手部 控制練習	頭手鎖動作—連 接背後控制練習	賽季後期檢討與 修正	品德、性別、人權、環境、 安全
16	5/28-6/3	丟體動作—移動 步伐練習	進可攻、退可守— 立技頭手鎖技 術教學	賽季後期檢討與 修正	品德、性別、人權、環境、 安全
17	6/4-6/10	丟體動作—動作 連貫練習	模擬比賽對抗— 頭手鎖對抗賽	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、 安全
18	6/11-6/17	丟體動作—連絡 技變化練習	地板頭手腳— 手部控制及移動 步伐練習	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、 安全
19	6/18-6/24	進可攻、退可守— 立技丟體防禦 技術教學	地板頭手腳— 滾翻動作練習	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、 安全

20	6/25-6/30	模擬比賽對抗— 綜合對抗比賽	地板頭手腳— 動作連貫練習	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、 安全
----	-----------	-------------------	------------------	-------	--------------------

填表說明：

(七) 111 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

體育班專項術科課程計畫以年級為單位(每年級 1 份計畫)，不同年級應呈現不同課程內容，課程內容應循序漸進。

桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>柔道</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	<input checked="" type="checkbox"/> 七年級 <input type="checkbox"/> 八年級 <input type="checkbox"/> 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節(6-8 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	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	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)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現

期		4. 學習新動作 (寢技)	(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 17-20 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	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現		

	2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	柔道訓練場、重量訓練室、運動場		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內
備註			

**桃園市會稽國民中學體育班八年級專項術科課程計畫**

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>柔道</u>	課程類別	特殊類型班級課程
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 <u>8</u> 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>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛</p>		

		<p>練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人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	小內割動作—連絡技變化練	1. 綜合體能訓練 2. 講解小內割連絡技變化教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%)

	週	習	3. 如何應用小內割連絡技變化動作	3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	柔道基本摔倒法—內腿動作	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿教學 3. 如何應用內腿教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第2週	內腿動作—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	內腿動作—移動步伐練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
	第4週	內腿動作—動作連貫練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解餞腿動作連貫教學 3. 如何應用內腿動作連貫動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5週	內腿動作—連絡技變化練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿連絡技變化教學 3. 如何應用內腿連絡技變化動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第6週	模擬比賽對抗—內腿對抗賽	1. 綜合體能訓練 2. 內腿對抗賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第7週	地板三角腰勒—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒教學 3. 如何應用三角腰勒動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第8週	地板三角腰勒—移動練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒移動教學 3. 如何應用三角腰勒動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9週	地板三角腰勒—逃脫動作練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒逃脫動作教學 3. 如何應用三角腰勒逃脫動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第10週	地板三角腰勒—動作連貫練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解三角腰勒動作連貫教學 3. 如何應用三角腰勒動作連貫教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第11週	模擬比賽對抗—地板三角腰勒比賽	1. 綜合體能訓練 2. 地板三角腰勒比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第12週	進可攻、退可守 —立技內腿防禦技術教學	1. 綜合體能訓練 2. 講解內腿防禦技術教學 3. 如何應用內腿防禦技術教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第13週	模擬比賽對抗 —綜合對抗比賽	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第14週	柔道基本摔倒 法—丟體動作	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體教學 3. 如何應用丟體教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第15週	丟體動作—手 部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第16週	丟體動作—移 動步伐練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第17週	丟體動作—動 作連貫練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體動作連貫教學 3. 如何應用丟體動作連貫動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第18週	丟體動作—連 絡技變化練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體連絡技變化教學 3. 如何應用丟體連絡技變化動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第19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%)
第20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%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		

	<b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	校內
備註			

### 桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>角力</u>	課程類別	特殊類型班級課程
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(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	五、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 六、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 七、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 八、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人立姿技術研究及角力基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 角力抱腳變化及應用. 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5-8週	個人地板技術研究及角力基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 動作連絡技運用 4. 地板基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 摔倒連絡寢技之運用 4. 模擬比賽及心理建設	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
	第13-16週	個人技術研究及動作修正	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第17-21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	賽季前期增強	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

4-8週	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	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17-20週	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)  <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、角力場、重量訓練室		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 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**

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>角力</u>	課程類別	特殊類型班級課程
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 <u>8</u> 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	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>		
	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>九、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>十、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>十一、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>十二、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		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	角力基本摔倒法—手臂迴旋動作	<p>1. 綜合體能訓練</p> <p>2. 講解手臂迴旋教學</p> <p>3. 如何應用手臂迴旋教學</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>

期			4. 學習態度表現(40%)
第2週	手臂迴旋動作—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第3週	手臂迴旋動作—移動步伐練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第4週	手臂迴旋動作—連接背後控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手臂迴旋動作連接背後控制教學 3. 如何應用手臂迴旋動作連接背後控制動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第5週	模擬比賽對抗—手臂迴旋對抗賽	1. 綜合體能訓練 2. 手臂迴旋對抗賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第6週	地板開罐器—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第7週	地板開罐器—移動步伐練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第8週	地板開罐器—滾翻動作練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解滾翻動作教學 3. 如何應用滾翻動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第9週	地板開罐器—動作連貫練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解動作連貫教學 3. 如何應用動作連貫動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第10週	模擬比賽對抗—地板開罐器比賽	1. 綜合體能訓練 2. 地板開罐器比賽對抗賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第11週	進可攻、退可守—移動步伐教學	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動不伐 3. 如何應用移動不伐	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第12週	進可攻、退可守—立技手臂迴旋防禦技術教學	1. 綜合體能訓練 2. 講解手臂迴旋防禦技術教學 3. 如何應用手臂迴旋防禦技術教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

第13週	模擬比賽對抗—推手遊戲對抗賽	1. 綜合體能訓練 2. 推手遊戲對抗賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第14週	模擬比賽對抗—老鷹抓小雞	1. 綜合體能訓練 2. 老鷹抓小雞	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第15週	角力基本摔倒法—後拋動作	1. 綜合體能訓練 2. 講解後拋教學 3. 如何應用後拋教學	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
第16週	後拋動作—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第17週	後拋動作—移動步伐練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第18週	後拋動作—連接背後控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解後拋動作連接背後控制教學 3. 如何應用後拋動作連接背後控制動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第19週	進可攻、退可守—立技後拋防禦技術教學	1. 綜合體能訓練 2. 講解後拋防禦技術教學 3. 如何應用後拋防禦技術教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第20週	模擬比賽對抗—後拋對抗賽	1. 綜合體能訓練 2. 後拋對抗賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第21週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	角力基本摔倒法—外側單腳動作	1. 綜合體能訓練 2. 講解外側單腳教學 3. 如何應用外側單腳教學 4. 學習態度表現(40%)
	第2週	外側單腳動作—手部控制練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第3週	外側單腳動作—移動步伐練習	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

週	習	3. 如何應用移動步伐練習動作	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%)
第20週	地板頭手腳—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%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	<b>【上學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)  <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施設備需求	操場、角力場、重量訓練室		

教材來源	7. 體育專業領域課程綱要 8. 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**

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
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(6-8 節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		
學習 重點	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	五. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 六. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。		

		<p>七. 發展專項運動之戰術運用(戰術訓練):能經由專項運動戰術戰略之執行與練習,應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>八. 提升專項運動之心理素質(心理訓練):能運用科學之訓練方法,有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)	能完成綜合技術操作,穩定表現出戰術、戰略,並於實戰中取得良好成績。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人技術研究及桌球基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 專項肌耐力訓練</li> <li>3. 桌球對拉、反手擄、擄動作變化及應用.</li> <li>4. 專項動作銜接變化及應用</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 個人肌力能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> <li>4. 學習態度表現(40%)</li> </ol>
	第5-8週	個人技術研究及桌球基礎訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 專項肌力增強訓練</li> <li>3. 發球搶攻戰術訓練</li> <li>4. 正手連拉基本動作訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 個人肌力能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> <li>4. 學習態度表現(40%)</li> </ol>
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 專項肌力爆發力訓練</li> <li>3. 發球套路結合搶攻之運用</li> <li>4. 模擬比賽及心理建設</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項體能肌力表現(25%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(25%)</li> <li>3. 競技綜合賽事表現(25%)</li> <li>4. 學習與比賽態度(25%)</li> </ol>
	第13-16週	個人技術研究及動作修正	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 協調性訓練</li> <li>3. 自我放鬆及專項正反手動作矯正</li> <li>4. 賽後檢討及修正</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 專項協調能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> <li>4. 學習態度表現(40%)</li> </ol>
	第17-21週	動作修正及戰術應用研究	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 反手擄銜接正手快帶訓練</li> <li>3. 反手擄動作技術研究</li> <li>4. 正手對拉變線之應用</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 專項應用能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> <li>4. 學習態度表現(40%)</li> </ol>
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 腳下敏捷反應訓練</li> <li>3. 學習新動作(擄)</li> <li>4. 學習新動作(反手擄 擄)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 專項應用能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> <li>4. 學習態度表現(40%)</li> </ol>
	第4-8週	賽季前期增強訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 專項體能能力增強訓練</li> <li>3. 專項高負荷訓練</li> <li>4. 正手連續拉回反手連續進攻</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 專項應用能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> <li>4. 學習態度表現(40%)</li> </ol>
	第9-12週	賽季高強度訓練	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 專項爆發力訓練</li> <li>3. 模擬比賽及戰術應用</li> <li>4. 選手比賽心理建設</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 專項體能肌力表現(25%)</li> <li>2. 個人專項技術能力(25%)</li> <li>3. 競技綜合賽事表現(25%)</li> <li>4. 學習與比賽態度(25%)</li> </ol>
	第13-16週	賽季後期檢討與修正	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綜合體能訓練</li> <li>2. 動作組合訓練</li> <li>3. 動作檢討及修正</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人專項體能表現(20%)</li> <li>2. 專項應用能力表現(20%)</li> <li>3. 個人專項技術能力(20%)</li> </ol>

		4. 連續球穩定性訓練	4. 學習態度表現(40%)
第 17-20 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	<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 1. 個人技術(40%)： (1)正手攻擊銜接反手撕技術運用表現 (2)反手撕擰銜接正手對拉技術運用表現 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	桌球訓練場、重量訓練室、運動場		
教材來源	9. 體育專業領域課程綱要 10. 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

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
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 <u>8</u> 節(6-8節)
設計理念	透過課程的實施與綜合成效評量，可以使學生在專項體能表現、專項技術能力、小組綜合技術應用、團隊分組對抗競賽及競技綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。 體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。		

學習重點	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	九. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 十. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛鍊，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 十一. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 十二. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。			
表現任務 (總結性評量)	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	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%)

	週	正	3. 專項正反手動作矯正 4. 賽後檢討及修正	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 3. 模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設	1. 專項體能肌力表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%)
	第13-16週	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 連續球穩定性訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第17-20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	<b>【上學期】</b> 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%) <b>【下學期】</b> 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	11. 體育專業領域課程綱要 12. 自編教材	師資來源	內聘教練	

### 三、體育班課程發展組織與運作

體育班 111 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。