

*5-1-4 體育班課程計畫

體育班課程計畫

一、112 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	1	1	1	1	0	0
			資訊科技	0	0	0	0	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	1	1	1	1	0	0
			家政	1	1	0	0	1	1
			輔導活動	0	0	1	1	1	1
		健康與體育 (2-3)	健康	0	0	1	1	0	0
	體育		2	2	1	1	2	2	
	特殊 類型 班級 課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5	5
領域學習節數合計				31	31	31	31	30	30
校 訂 課 程	彈性 學習 課程 / 節 數	社團活動與技藝 課程	社團	0	0	0	0	1	1
		特殊需求課程 其他	專項術科	3	3	3	3	3	3
			校采	1	1	1	1	1	1
總節數(每週)				35		35		35	

備註：

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

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 112學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
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	角力	桌球	足球	議題

1	8/27 ~ 9/2	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	個人技術研究及 基礎步法	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
2	9/3~9/9	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	個人技術研究及 基礎步法	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
3	9/10~9/ 16	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	個人技術研究及 基礎步法	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
4	9/17~9/ 23	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	個人傳控球技術 研究基礎訓練	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
5	9/24~9/ 30	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	個人傳控球技術 研究基礎訓練	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
6	10/1~10 /7	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	個人傳控球技術 研究基礎訓練	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
7	10/8~10 /14	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	個人傳控球技術 研究基礎訓練	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
8	10/15~1 0/21	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	個人傳控球技術 研究基礎訓練	品德、 性別、 人權、 環境、 安全

9	10/22~10/28	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
10	10/29~11/4	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
11	11/5~11/11	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
12	11/12~11/18	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
13	11/19~11/25	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
14	11/26~11/27	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
15	12/3~12/9	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
16	12/10~12/16	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	個人傳控球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全

17	12/17~12/23	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	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
18	12/24~12/30	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	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
19	12/31~1/6	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	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
20	1/7~1/13	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	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全
21	1/14~1/19	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	個人射門球技術研究基礎訓練	品德、性別、人權、環境、安全

填表說明：

(二) 112 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
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	角力	桌球	足球	議題

1	2/18 ~ 2/24	增加個人動作技 術	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	2/25~3/ 2	增加個人動作技 術	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	3/3~3/9	增加個人動作技 術	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	3/10~3/ 16	增加個人動作技 術	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	3/17~3/ 23	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	增加個人動作技 術	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
6	3/24~3/ 30	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	增加個人動作技 術	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
7	3/31~4/ 6	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	增加個人動作技 術	品德、 性別、 人權、 環境、 安全
8	4/7~4/1 3	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	賽季前期增強訓 練	增加個人動作技 術	品德、 性別、 人權、 環境、 安全

9	4/14~4/20	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	增加個人及小組進攻動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
10	4/21~4/27	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	增加個人及小組進攻動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
11	4/28~5/4	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	增加個人及小組進攻動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
12	5/5~5/11	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	賽季高強度訓練	增加個人及小組進攻動作技術	品德、性別、人權、環境、安全
13	5/12~5/18	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	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全
14	5/19~5/25	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	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全
15	5/26~6/1	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	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全
16	6/2~6/8	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	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全

17	6/9~6/15	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全
18	6/16~6/22	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全
19	6/23~6/29	賽後調整期	賽後調整期	賽後調整期	小組配合	品德、性別、人權、環境、安全

填表說明：

(三) 112 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
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	8/27 ~ 9/2	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	9/3~9/9	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	9/10~9/16	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	9/17~9/23	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	9/24~9/30	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	10/1~10/7	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	10/8~10/14	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	10/15~10/21	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	10/22~10/28	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	10/29~11/4	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	11/5~11/11	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	11/12~11/18	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	11/19~11/25	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	11/26~11/22	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	12/3~12/9	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	12/10~12/16	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	12/17~12/23	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	12/24~12/30	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	12/31~1/6	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	1/7~1/13	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	1/14~1/19	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) 112 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
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	2/18 ~ 2/24	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	2/25~3/2	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	3/3~3/9	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	3/10~3/16	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	3/17~3/23	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	3/24~3/30	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	3/31~4/6	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	4/7~4/13	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	4/14~4/20	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	4/21~4/27	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	4/28~5/4	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	5/5~5/11	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	5/12~5/18	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	5/19~5/25	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	5/26~6/1	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	6/2~6/8	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	6/9~6/15	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	6/16~6/22	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	6/23~6/29	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	

填表說明：

(五) 112 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
柔道		能完成個人技術-頂腳動作、移動步伐、連絡技、立技頂腳防禦及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			1. 個人技術(40%)： (1)頂腳動作能力 (2)立技頂腳防禦 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
角力		能完成穿心摔、立技防禦、地板防禦，並配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			1. 個人技術(40%)： (1)立技防禦能力 (2)地板防禦能力 (3)穿心摔 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
桌球		能活用桌球進階技巧、動作修正、進而增加個人動作技術，並於實戰中取得良好成績。			1. 個人技術(40%)： (1)反手加力對拉技術能力 (2)反手加力撕擰技術能力 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	柔道	角力	桌球	議題	
1	8/27 ~ 9/2	柔道基本摔倒法 —頂腳動作	角力基本摔倒法 —穿心摔動作	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人 權、環境、安全	
2	9/3~9/9	頂腳動作—手部 控制練習	穿心摔動作—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	9/10~9/ 16	頂腳動作—移動 步伐練習	穿心摔動作—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	9/17~9/ 23	頂腳動作— 動作連貫練習	穿心摔動作-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	9/24~9/30	頂腳動作－ 連絡技變化練習	進可攻、退可守－ 穿心摔防禦技術教學	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
6	10/1~10/7	進可攻、退可守－ 立技頂腳防禦技術教學	模擬比賽對抗－ 穿心摔對抗賽	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
7	10/8~10/14	模擬比賽對抗－ 頂腳對抗賽	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
8	10/15~10/21	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	個人技術研究及 桌球進階訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
9	10/22~10/28	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽檢討	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽檢討	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、安全	
10	10/29~11/4	地板動作－防禦 教學	地板動作－防禦 教學	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、安全	
11	11/5~11/11	立技動作－防禦 教學	立技動作－防禦 教學	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、安全	
12	11/12~11/18	地板動作－攻擊 教學	地板動作－攻擊 教學	動作結合比賽之 模擬	品德、性別、人權、環境、安全	
13	11/19~11/25	立技動作－攻擊 教學	立技動作－攻擊 教學	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、安全	
14	11/26~11/29	立技攻擊連絡動作	立技攻擊連絡動作	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、安全	
15	12/3~12/9	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、安全	
16	12/10~12/16	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽檢討	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽檢討	個人技術研究及 動作修正	品德、性別、人權、環境、安全	
17	12/17~12/23	地板動作－防禦 教學	地板動作－防禦 教學	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、安全	
18	12/24~12/30	立技動作－防禦 教學	立技動作－防禦 教學	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、安全	
19	12/31~1/6	地板動作－攻擊 教學	地板動作－攻擊 教學	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、安全	
20	1/7~1/13	立技動作－攻擊 教學	立技動作－攻擊 教學	動作修正及戰術 應用研究	品德、性別、人權、環境、安全	
21	1/14~1/19	模擬比賽對抗－ 綜合對抗比賽	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：

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表(表 9-9)

全學期教學重點及評量方式說明						
科目名稱		教學重點			評量方式	
柔道		能完成地板防禦動作、立技防禦動作、丟體防禦運用，並於實戰中取得良好成績。			1. 個人技術(40%)： (1)立技防禦 (2)地板防禦 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
角力		能完成手部防禦控制、移動步伐、立技動作攻擊、綜合對抗，並能將所學應用於比賽中。			1. 個人技術(40%)： (1)手部防禦控制 (2)移動步伐 2. 個人學習態度表現(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
桌球		能完成全台劈長後全台反拉戰術運用、正手連續拉回反手加力變線撕、選手心理建設，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。			1. 個人技術(40%)： (1)全台劈長後全台反拉 (2)正手連續拉回反手加力變線撕 2. 團隊對抗競賽(40%) 3. 競技參賽運動表現(20%)	
各週教學進度及議題融入規劃						
週次	日期	柔道	角力	桌球	議題	
1	2/18 ~ 2/24	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	
2	2/25~3/2	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	
3	3/3~3/9	地板動作－防禦教學	地板動作－防禦教學	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	
4	3/10~3/16	立技動作－防禦教學	立技動作－防禦教學	增加個人動作技術	品德、性別、人權、環境、安全	
5	3/17~3/23	地板動作－攻擊教學	地板動作－攻擊教學	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全	

6	3/24~3/30	立技動作－攻擊教學	立技動作－攻擊教學	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
7	3/31~4/6	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
8	4/7~4/13	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	賽季前期增強訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
9	4/14~4/20	地板動作－防禦教學	地板動作－防禦教學	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
10	4/21~4/27	立技動作－防禦教學	立技動作－防禦教學	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
11	4/28~5/4	地板動作－攻擊教學	地板動作－攻擊教學	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
12	5/5~5/11	立技動作－攻擊教學	立技動作－攻擊教學	賽季高強度訓練	品德、性別、人權、環境、安全	
13	5/12~5/18	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全	
14	5/19~5/25	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全	
15	5/26~6/1	地板動作－防禦教學	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	
16	6/2~6/8	立技動作－防禦教學	立技動作－防禦教學	賽季後期檢討與修正	品德、性別、人權、環境、安全	
17	6/9~6/15	地板動作－攻擊教學	地板動作－攻擊教學	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全	
18	6/16~6/22	立技動作－攻擊教學	立技動作－攻擊教學	賽後調整期	品德、性別、人權、環境、安全	
19	6/23~6/29	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	模擬比賽對抗－綜合對抗比賽	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 - 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		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 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		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 17-19 週	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	1. 個人專項體能表現 (20%) 2. 個人專項技術能力 (20%) 3. 小組綜合技術應用 (20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	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 - 柔道

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	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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		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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%)

週	習	3. 如何應用三角壓制動作連貫教學	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—連絡技變化練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解小內割連絡技變化教學 3. 如何應用小內割連絡技變化動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)

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

週	禦技術教學	3. 如何應用內腿防禦技術教學	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%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	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： <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	9 年級	節數	每週 <u>8</u> 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛	

		練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人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6週	進可攻、退可守—立技頂腳防禦技術教學	1. 綜合體能訓練 2. 講解頂腳防禦技術教學 3. 如何應用頂腳防禦技術教學	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	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

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

12 週	擊教學	2. 立技動作攻擊教學 3. 手部攻擊控制、移動步伐	2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 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%)
第 18 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 19 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	☒品德 ☒性別 ☒人權 ☒環境 ☐海洋 ☐生命 ☐法治 ☐科技 ☐資訊 ☐能源 ☒安全 ☐防災 ☐家庭教育 ☐生涯規劃 ☐多元文化 ☐閱讀素養 ☐戶外教育 ☐國際教育 ☐原住民族教育 ☐身心障礙者權益		
評量規劃	【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	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： <u>角力</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		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 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鍊，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	賽季高強度	1. 綜合體能訓練	1. 專項體能肌力表現(20%)

9-12週	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	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17-19週	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	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： <u>角力</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	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 九年級	節數	每週 <u>8</u> 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		

核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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		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	手臂迴旋動作	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

2 週	一手部控制練習	2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	2. 個人肌力能力表現(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	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	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. 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	外側單腳動作—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	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. 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	頭手鎖動作—連	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

15 週	接背後控制練習	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	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%)
議題融入 ☒品德 ☒性別 ☒人權 ☒環境 ☐海洋 ☐生命 ☐法治 ☐科技 ☐資訊 ☐能源 ☒安全 ☐防災 ☐家庭教育 ☐生涯規劃 ☐多元文化 ☐閱讀素養 ☐戶外教育 ☐國際教育 ☐原住民族教育 ☐身心障礙者權益			
評量規劃 【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	9. 體育專業領域課程綱要 10. 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： <u>角力</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		9 年級	節數	每週 <u>8</u> 節
設計理念		透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%)

	週		3.手部攻擊控制、移動步伐	3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(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	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

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

週	賽檢討		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%)
第18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19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	■品德 ■性別 ■人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【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	11. 體育專業領域課程綱要 12. 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		☒ 七年級 ☐ 八年級 ☐ 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		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鍊，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)		能完成綜合技術操作，穩定表現出戰術、戰略，並於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-4週	個人技術研究及桌球基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 桌球對拉、反手擰、擰動作變化及應用。 4. 專項動作銜接變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第5-8週	個人技術研究及桌球基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 發球搶攻戰術訓練 4. 正手連拉基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9-12週	動作結合比賽之模擬	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 發球套路結合搶攻之運用 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. 自我放鬆及專項正反手動作矯正 4. 賽後檢討及修正	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第17-21週	動作修正及戰術應用研究	1. 綜合體能訓練 2. 反手擰擰銜接正手快帶訓練 3. 反手擰動作技術研究 4. 正手對拉變線之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 腳下敏捷反應訓練 3. 學習新動作(擰) 4. 學習新動作(反手擰 擰)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4-8週	賽季前期增強訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 正手連續拉回反手連續進攻	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9-12週	賽季高強度訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練 3. 模擬比賽及戰術應用 4. 選手比賽心理建設	1. 專項體能肌力表現(25%) 2. 個人專項技術能力(25%) 3. 競技綜合賽事表現(25%) 4. 學習與比賽態度(25%)
	第13-16週	賽季後期檢討與修正	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正 4. 連續球穩定性訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第17-19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	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. 團體休閒運動競賽	4. 學習態度表現(40%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	13. 體育專業領域課程綱要 14. 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： <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	☐ 七年級 ☒ 八年級 ☐ 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	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	1. 綜合體能訓練 2. 反手反撕銜接全台訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%)

	週	究	3. 反手擰動作技術研究 4. 反手對拉變線之應用	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17-19週	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入		☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☐ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃		【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)反手擰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		15. 體育專業領域課程綱要 16. 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		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		十三. 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。 十四. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 十五. 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。 十六. 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17-19週	賽後調整期	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入		■品德 ■性別 ■人權 □環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化		

	□閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益		
評量規劃	【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	17. 體育專業領域課程綱要 18. 自編教材	師資來源	內聘教練
備註			

桃園市會稽國民中學體育班七年級專項術科課程計畫 - 足球

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>足球</u>	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	每週 <u>8</u> 節
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 □體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 □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。 □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。 □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。 □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-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則 P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 P-III-2 知道並進行陣地攻 守性球類運動體能 訓練要領，提升基本 能力與訓練效能。 P-III-3 認識並進行守備/跑 分性球類運動基本 速度、肌力、肌耐力、 敏捷及柔韌訓練。 T-III-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。 T-III-3 知道並做出守備/跑 分性球類運動投、 接、打、跑分與團體 配合基本。	
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則 P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則 P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護 T-IV-B1 網/ 牆性球類運動之發、接發、傳接、舉、殺、抽、挑、擊、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	

		T-IV-B3陣地攻守性球類運動之運（控）、投、射（踢）、罰等，個人組合性進攻動作。 Ta-IV-C3陣地攻守性球類運動之組合性團隊進攻戰術。		
課程目標		一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1-3週	個人技術研究及基礎步法	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌耐力訓練 3. 傳球、控球變化及應用 4. 專項動作移動變化及應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4-8週	個人傳控球技術研究基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力增強訓練 3. 盤球、射門運用 4. 盤球、射門基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9-12週	個人傳控球技術研究基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 專項肌力爆發力訓練 3. 小組攻防訓練 4. 模擬比賽及心理建設	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 競技綜合賽事表現(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
	第13-16週	個人傳控球技術研究基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 協調性訓練 3. 自我放鬆及專項基本動作矯正 4. 賽後檢討及修正	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項協調能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第17-21週	個人射門球技術研究基礎訓練	1. 綜合體能訓練 2. 停控球及假動作過人訓練 3. 停控球技術研究 4. 假動作過人之應用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第2學期	第1-4週	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 3. 學習定位球射門技巧	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第4-8週	增加個人動作技術	1. 綜合體能訓練 2. 專項體能能力增強訓練 3. 專項高負荷訓練 4. 定位球與角球之運用	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
	第9-12週	增加個人及小組進攻動作技	1. 綜合體能訓練 2. 專項爆發力訓練	1. 專項體能肌力表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

週	術	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(30%) 4. 學習與比賽態度(30%)
第 13-16 週	小組配合	1. 綜合體能訓練 2. 動作組合訓練 3. 動作檢討及修正	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%) 3. 個人專項技術能力(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第 17-19 週	小組配合	1. 綜合體能維持訓練 2. 個人基本動作修正 3. 自我放鬆訓練 4. 團體休閒運動競賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入	☒ 品德 ☒ 性別 ☒ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☐ 法治 ☐ 科技 ☐ 資訊 ☐ 能源 ☒ 安全 ☐ 防災 ☐ 家庭教育 ☐ 生涯規劃 ☐ 多元文化 ☐ 閱讀素養 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 原住民族教育 ☐ 身心障礙者權益		
評量規劃	【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

三、體育班課程發展組織與運作

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

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。