

體育班各年級各領域/科目課程計畫

體育班課程計畫

一、112 學年度平鎮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	領域學習課程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/ 臺灣手語(1)	1	1	1	1	0	0
		數學(4)	數學	4	4	4	4	4	4
		社會(3)	歷史	1	1	1	1	1	1
			地理	1	1	1	1	1	1
			公民與社會	1	1	1	1	1	1
		自然科學(3)	生物	3	3	0	0	0	0
			理化	0	0	3	3	2	2
			地球科學	0	0	0	0	1	1
		藝術(2-3)	音樂	1	1	1	1	1	1
			視覺藝術	1	1	0	0	0	0
			表演藝術	0	0	1	1	1	1
		科技(1-2)	生活科技	0	0	1	1	0	0
			資訊科技	1	1	0	0	1	1
		綜合活動(2-3)	童軍	0	0	1	1	0	0
			家政	1	1	0	0	1	1
			輔導活動	1	1	1	1	1	1
		健康與體育(2-3)	健康	1	1	1	1	1	1
			體育	1	1	1	1	1	1
	特殊類型班級課程	體育專業課程	專項術科	5	5	5	5	5	5
領域學習節數合計				31	31	31	31	30	30
校訂課程	彈性學習課程／節數	統整性主題/專題/議題探究課程							
		社團活動與技藝課程							
		特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		班級活動	班會	1	1	1	1	1	1
		課程	補救教學	0	0	0	0	1	1
總節數(每週)				35		35		35	

備註：

- 依據「十二年國民基本教育體育班課程實施規範」，部定及校訂課程所開設之體育專業課程，於第六節課以後實施為原則，國中階段每週 6 至 8 節為限。

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。

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
跆拳道	P-IV-1 了解並執行一般體能。 P-IV-2 熟悉各項訓練並執行專項體能訓練及個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。	實際測量 能力表現 參賽表現
武術	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練以及柔韌性提升，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-C3 運動道德，學生品格及武德的養成 P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	競賽表現 情意表達 課程觀察 定期測驗
桌球	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。 T-IV-3 了解並演練桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術。	1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出心得報告(10%)
田徑	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 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	■課堂觀察 ■實作評量 ■口頭報告
射箭	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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。

拳擊	T-IV-B1 拳擊六拳左右直拳 左右勾拳 左右上擊拳之運用 P-IV-2 拳擊基本繃帶 牙墊之使用 P-IV-A1 拳擊專項體能訓練 T-IV-2 運動傷害防護	(1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%
----	--	---

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	武術	桌球	田徑	射箭	拳擊	議題
1	08/30 09/02	認識跆拳道 (一) 體-J-C3 Ta-IV-1	藉由運動員勵志宣導影片及講述武術歷史文化的傳承 體-J-A1 體-J-B2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	認識專項體能與一般體能差別及安全知識 (初階訓練) 體-J-A1 體-J-A3 體-J-C2	專項體能訓練(1)	拳擊繃帶及牙墊使用 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平
2	09/03 09/09	認識跆拳道 (二) 體-J-C3 Ta-IV-1	跑步中加入變化，強化無氧及有氧耐力 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	跑基本動作：馬克操(初階訓練) T-IV-B1	專項體能訓練(2)	左右直拳 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平
3	09/10 09/16	認識跆拳道 (三) 體-J-C3 Ta-IV-1	上肢中段下肢柔軟度大幅度訓練 P-IV-2 P-IV-A2 力	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	跑的訓練方式：間歇跑 (初階訓練) T-IV-1 P-IV-A1	專項體能訓練(3)	左右勾拳 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平
4	09/17 09/23	跆拳道步法 (一) T-IV-A1	基本腿法講解與說明 體-J-A2 Ta-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	起跑動作分析 (初階訓練) 體-J-A T-IV-B1	專項體能訓練(4)	左右上擊拳 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平
5	09/24 09/30	跆拳道步法 (二) T-IV-A1 T-IV-B1	增強踢腿速度感(彈力繩、單腿法素質) P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	心理技能訓練 放鬆訓練(初階訓練) 體-J-B1	專項運動技術(1)	前手直拳 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平

6	10/01 10/07	跆拳道步法 (三) T-IV-B1	步型的講解， 節奏和敏捷性 體-J-B3 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	核心訓練 (初階訓練) P-IV-A3	專項運動 技術(2)	後手防守 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 資訊
7	10/08 10/14	跆拳道步法 (四) T-IV-A1 T-IV-B1 複習段考範圍	下肢重量訓 練，強化步行 穩定性 P-IV-A2 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	專項術科測驗 (初階訓練) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項運動 技術(3) 複習段考範 圍	後退打法 體-J-A1 體-J-A3 複習段考 範圍	品德 安全 環境 法治 資訊
8	10/15 10/21	跆拳道步法 (五) T-IV-B1	手型手法的講 解，強化攻防 意識 體-J-B3 T-IV-1 T-IV-B1 Ps-IV-D1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	跑姿動作分析 (初階訓練) 體-J-B2	專項運動 技術(4)	頭部閃奪 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 資訊
9	10/22 10/28	抬腿之應用 (一) P-IV-2 Ta-IV-C1	上肢重量訓 練，出拳的力 量和通透感 體-J-B3 P-IV-A2 Ps-IV-D1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	肌耐力訓練 (初階訓練) P-IV-A1	專項心 理、心智 能力(1)	防守+攻 擊 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 資訊
10	10/29 11/04	抬腿之應用 (二) P-IV-2 Ta-IV-C1	身形的變化與 重要性 體-J-B3 Ta-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	協調訓練 (初階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項心 理、心智 能力(2)	比賽影片 欣賞 體-J-A1 體-J-A3 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
11	11/05 11/11	抬腿之應用 (三) P-IV-2 Ta-IV-C1	身體中段的分 解訓練，擰轉 和開發 P-IV-A2 T-IV-B1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	心肺耐力訓練 (初階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	競技能力 的實務與方法 (1)	連續前進 攻擊 體-J-A1 體-J-A3	法治 資訊 科技 家庭
12	11/12 11/18	抬腿之應用 (四) P-IV-2 Ta-IV-C1	核心訓練和套 用在腰跨的力 度加強 P-IV-A2 T-IV-B1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	間歇訓練 (初階訓練) 體-J-A3 T-IV-1	競技能力 的實務與方法 (2)	連續前進 攻擊 體-J-A1 體-J-A3	法治 資訊 科技 家庭

13	11/19 11/25	腿部基本動作 (一) 體-J-A1 P-IV-A1	閱讀勵志文章，並學習分享與口語表達 體-J-C1 體-J-B1 體-J-C2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	起跑訓練 (初階訓練) 體-J-A T-IV-B1	專項體能訓練(5)	連續後退攻擊 體-J-A1 體-J-A3	法治資訊科技家庭
14	11/26 12/02	腿部基本動作 (二) 體-J-A1 P-IV-A1 複習段考範圍	觀看翻滾影片教學及說明 體-J-A3 體-J-B2 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1 複習段考範圍	專項體能訓練(6) 複習段考範圍	連續後退攻擊 體-J-A1 體-J-A3 複習段考範圍	法治資訊科技家庭
15	12/03 12/09	腿部基本動作 (三) 體-J-A1 P-IV-A1	翻滾訓練，頂功和腰功 體-J-A3 P-IV-1 複習段考範圍	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	專項術科測驗 (分項測驗) 體-J-A2 PS-IV-D4	專項體能訓練(7)	左右移位攻擊 體-J-A1 體-J-A3	法治資訊科技家庭
16	12/10 12/16	腿部基本動作 (四) 體-J-A1 P-IV-A1	翻滾連接訓練及進階學習 體-J-C2 P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	核心訓練 (初階訓練) P-IV-A3	專項體能訓練(8)	左右移位攻擊 體-J-A1 體-J-A3	性別平等性侵害防治
17	12/17 12/23	腿部基本動作 (五) 體-J-A1 P-IV-A1	跳躍訓練和評分表標準說明 體-J-A2 Ta-IV-2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	協調訓練 (初階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項運動技術(5)	前手直拳攻擊 體-J-A1 體-J-A3	性別平等性侵害防治
18	12/24 12/30	手部基本動作 (一) 體-J-B3 T-IV-B1	肌耐力和爆發力訓練 P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	爆發力訓練 (初階訓練) T-IV-B1	專項運動技術(6)	前手直拳攻擊 體-J-A1 體-J-A3	性別平等性侵害防治
19	12/31 01/06	手部基本動作 (二) 體-J-B3 T-IV-B1	彈跳與套路重點要求 P-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	間歇訓練 (初階訓練) 體-J-A3 T-IV-1	專項運動技術(7)	前手直拳攻擊 體-J-A1 體-J-A3	性別平等性侵害防治

20	01/07 01/13	手部基本動作 (三) 體-J-B3 T-IV-B1	體能無氧耐力 結合重訓 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1	專項運動 技術(8)	前手攻擊 創造後手 攻擊機會 體-J-A1 體-J-A3	性別 平等 性侵 害防 治
21	01/14 01/20	手部基本動作 (四) 體-J-B3 T-IV-B1 複習段考範圍	總結全身性訓 練及學習回饋 分享 體-J-A2 體-J-C2 Ta-IV-2 複習段考範圍	綜合訓練 校內排名賽 體-J-A1 T-IV-3 T-IV-B6	專項術科測驗 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項運動 能力發展 (1) 複習段考範 圍	前手攻擊 創造後手 攻擊機會 體-J-A1 體-J-A3 複習段考 範圍	性別 平等 性侵 害防 治

(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
跆拳道	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。	實際測量 能力表現 參賽表現
武術	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-C3 運動道德，學生品格及武德的養成 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	競賽表現 情意表達 課程觀察 定期測驗
桌球	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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 P-IV-3 了解並運用桌球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練 Ps-IV-3 了解桌球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出心得報告(10%)
田徑	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 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	課堂觀察 實作評量 口頭報告
射箭	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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術	(1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。

拳擊	T-IV-B1 拳擊六拳左右直拳 左右勾拳 左右上擊拳之運用 P-IV-2 拳擊基本繃帶 牙墊之使用 P-IV-A1 拳擊專項體能訓練 T-IV-2 運動傷害防護	(1)專項運動知識：10% ~25%。 (2)專項運動技能：50% ~65%。 (3)專項運動精神與學習 態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷 害：10%~20%
----	--	---

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	武術	桌球	田徑	射箭	拳擊	議題
1	2/15 2/17	跆拳道品勢 (一) P-IV-A2 Ta-IV-C3	寒假訓練的分 享及加強訓練 的成果說明 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	認識專項體能 與一般體能差 別及安全知識 體-J-A1 體-J-A3 體-J-C2	專項心 理、心智 能力 (2)	手靶打法 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平
2	2/18 2/24	跆拳道品勢 (二) P-IV-A2 Ta-IV-C3	設立目標後的 實施規劃和自 我實踐 體-J-B1 體-J-A3	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑基本動作： 馬克操 333 T-IV-B1	專項心 理、心智 能力 (3)	手靶帶法 體-J-A1 體-J-A3	品德 安全 環境 法治 性平
3	2/25 3/02	跆拳道品勢 (三) P-IV-A2 Ta-IV-C3	基本功腿法手 法步法的訓練 P-IV-2 Ps-IV-D1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑的訓練方 式：間歇跑/ 速耐力/肌耐 力 T-IV-1 P-IV-A1	競技能力 的實務與 方法(4)	前手控制 距離 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 性平
4	3/03 3/09	跆拳道品勢 (四) P-IV-A2 Ta-IV-C3	強化跳躍訓練 前的重訓要求 Ta-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	起跑動作分 析：前半段/中 速維持/後段 加速 體-J-A	競技能力 的實務與 方法(5)	前手控制 距離 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 性平

5	3/10 3/16	綜合基本動作 (一) 體-J-A2 T-IV-B2	拳術基本動作 練習 Ta-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心理技能訓練 放鬆訓練：飲 片欣賞／肌肉 按摩 體-J-B1	專項運動 傷害預防 建立個人 健康檔案 (1)	攻守合一 打 法 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 性平
6	3/17 3/23	綜合基本動作 (二) 體-J-A2 T-IV-B2	拳術組合的流 暢性要求 T-IV-1 Ps-IV-D1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	核心訓練： 仰臥起坐／背 肌訓練／綜合 彈跳／波比 P-IV-A3	專項運動 傷害預防 建立個人 健康檔案 (2)	攻守合一 打 法 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 資訊
7	3/24 3/30	綜合基本動作 (三) 體-J-A2 T-IV-B2 複習段考範圍	強化拳術組合 和節奏性 T-IV-1 Ta-IV-1 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專項術科測 驗：80/100/20 0/300 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項運動 傷害預防 建立個人 健康檔案 (3) 複習 段考範圍	貼身短距 離 打 法 體-J-A1 體-J-A2 複習段考 範圍	品德 安全 環境 法治 資訊
8	3/31 4/06	綜合基本動作 (四) 體-J-A2 T-IV-B2	賽前準備與體 能加強 P-IV-2 T-IV-B2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑姿動作分 析：錄影分析 體-J-B1	專項運動 傷害預防 建立個人 健康檔案 (4)	貼身短距 離 打 法 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 資訊
9	4/07 4/13	綜合踢擊動作 (一) Ta-IV-1 Ta-IV-C2	拳術分段訓練 T-IV-1 Ta-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	肌耐力訓練： 重量訓練 ／跳躍訓練 P-IV-A1	專項心 理、心智 能力 (3)	貼身換位 打 法 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 資訊

10	4/14 4/20	綜合踢擊動作 (二) Ta-IV-1 Ta-IV-C2	拳術整套完整 性練習 Ta-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	協調訓練: 欄架訓練 /跳繩 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專 項 心 理、心智 能力 (4)	貼 身 換 位 打 法 體-J-A1 體-J-A2	品德 安全 環境 法治 資訊
11	4/21 4/27	綜合踢擊動作 (三) Ta-IV-1 Ta-IV-C2	比賽模擬週 Ta-IV-2 Ta-IV-C1 Ps-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心 肺 耐 力 訓 練: 3000/5000/ 12 分 跑 T-IV-1 P-IV-A1	競 技 能 力 的 實 務 與 方 法 (6)	短 拳 創 造 直 拳 攻 擊 機 會 體-J-A1 體-J-A2	法治 資訊 科技 家庭
12	4/28 5/04	綜合踢擊動作 (四) Ta-IV-1 Ta-IV-C2	賽後影片檢討 及分析選手優 劣勢 Ta-IV-1 Ta-IV-C2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	間歇訓練: 120X8/150X4/ 180X3/200X3/ 300X3 T-IV-1	競 技 能 力 的 實 務 與 方 法 (7)	短 拳 創 造 直 拳 攻 擊 機 會 體-J-A1 體-J-A2	法治 資訊 科技 家庭
13	5/05 5/11	綜合踢擊動作 (五) Ta-IV-1 Ta-IV-C2	修正及持續加 強扣分點 Ta-IV-1 Ta-IV-C2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	起跑訓練: 40/50/60/80/ 100>54321 T-IV-B1	專 項 運 動 能 力 發 展 (1)	組 合 拳 練 習 體-J-A1 體 -J-A2 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
14	5/12 5/18	競技規則介紹 (一) P-IV-A1 Ta-IV-2 複習段考範圍	武術專有名詞 英文教學 體-J-A1 體-J-C3 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專 項 術 科 測 驗: 100/200/400 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專 項 運 動 能 力 發 展 (2) 複 習 段 考 範 圍	組 合 拳 練 習 體-J-A1 體 -J-A2 體-J-C3 複 習 段 考 範 圍	法治 資訊 科技 家庭

15	5/19 5/25	競技規則介紹 (二) P-IV-A1 Ta-IV-2	強化基本功和 跳躍能力 P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心理技能訓練 放鬆訓練: 影片欣賞/ 肌肉按摩 體-J-B1	專項運動 能力發展 (3)	組合拳練習 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
16	5/26 6/01	競技規則介紹 (三) P-IV-A1 Ta-IV-2	講解器械正確 用法及影片教 學 體-J-B2 Ta-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	核心訓練: 仰臥起坐/ 背肌訓練/ 綜合彈跳/波 比 P-IV-A3	專項運動 能力發展 (4)	組合拳練習 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	性別 平等 性侵 害防 治
17	6/02 6/08	競技規則介紹 (四) P-IV-A1 Ta-IV-2	器械基本功攻 防訓練 Ps-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	協調訓練: 欄架訓練/跳 繩 T-IV-1 P-IV-A1	專項運動 傷 害 預 防, 個人 健康檔案 建置(5)	組合拳練習 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	性別 平等 性侵 害防 治
18	6/09 6/15	約束對練演練 (一) 體-J-C2 Ps-IV-1	短器械及長器 械的素質訓練 P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	爆發力訓練: 重量訓練 跳躍訓練 T-IV-B1	專項運動 傷 害 預 防, 個人 健康檔案 建置(6)	對 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 性侵 害防 治
19	6/16 6/22	約束對練演練 (二) 體-J-C2 Ps-IV-1	器械組合練習 T-IV-1 T-IV-B2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	間歇訓練: 120X8/150X4/ 180X3/ 200X3/300X3 T-IV-1	專項運動 傷 害 預 防, 個人 健康檔案 建置(7)	對 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 性侵 害防 治

20	6/23 6/29	約束對練演練 (三) 體-J-C2 Ps-IV-1 複習段考範圍	器械套路整套 學習與驗收 體-J-B3 Ta-IV-C1 複習段考範圍	綜合訓練 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專項術科測驗: 100/200/400 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項運動 傷害預防, 個人 健康檔案 建置(8) 複習段考 範圍	對練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考 範圍	性別 平等 性侵 害防 治
----	-------------------	--	---	--	--	---	--	---------------------------

(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
跆拳道	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。	實際測量 能力表現 參賽表現
武術	P-IV-1 理解並執行中階一般體能訓練以及柔韌性提升，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-C3 運動道德，學生品格及武德的養成 P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念	競賽表現 情意表達 課程觀察 定期測驗
桌球	體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 P-IV-3 了解並運用桌球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術 T-IV-A5 桌球運動之速度、肌力及肌耐力組合	1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出個人訓練計畫(10%)
田徑	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-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 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	課堂觀察 實作評量 口頭報告

射箭	T-IV-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理 Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
拳擊	T-IV-B1 拳擊綜合技術之運用 T-IV-B2 拳擊空間及距離控制 P-IV-B1 拳擊專項體能訓練 P-IV-A3 運動傷害防護	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	武術	桌球	田徑	射箭	拳擊	議題
1	08/30 09/02	綜合基本動作訓練(一) 體-J-C2 P-IV-A2	透過武術歷史人物介紹，傳承文化的重要性 體-J-C2 體-J-C3	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	認識專項體能與一般體能差別及安全知識(中階訓練) 體-J-A1 體-J-A3 體-J-C2	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(1)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
2	09/03 09/09	綜合基本動作訓練(二) 體-J-C2 P-IV-A2	長跑耐力加入變化，強化無氧耐力 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	跑基本動作：馬克操(中階訓練) T-IV-B1	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(2)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平

3	09/10	綜合基本動作訓練(三) 體-J-C2 P-IV-A2	上肢中段下肢柔軟度大幅強度的要求 P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	跑的訓練方式：間歇跑(中階訓練) T-IV-1 P-IV-A1	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(3)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
	09/16							
4	09/17	綜合基本動作訓練(四) 體-J-C2 P-IV-A2	提升基本腿法的節奏 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	起跑動作分析(中階訓練) 體-J-A T-IV-B1	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(4)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
	09/23							
5	09/24	電子護具打法差異(一) 體-J-C2 Ps-IV-1	增強踢腿速度感(彈力繩、單腿法素質) P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	心理技能訓練放鬆訓練 體-J-B1	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力(1)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
	09/30							
6	10/01	電子護具打法差異(二) 體-J-C2 Ps-IV-1	強化步型的成功率 Ps-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	核心訓練(中階訓練) P-IV-A3	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力(2)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
	10/07							
7	10/08	電子護具打法差異(三) 體-J-C2 Ps-IV-1 複習段考範圍	下肢重量訓練，強化步行穩定性 P-IV-2 Ta-IV-1 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	專項術科測驗(分項測驗) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力(3) 複習段考範圍	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	品德 安全 環境 法治 資訊
	10/14							

8	10/15	電子護具打法 差異(四) 體-J-C2 Ps-IV-1	手型手法的講 解，強化攻防 意識 體-J-C2 Ps-IV-D1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	跑姿動作分析 (中階訓練) 體-J-B2	瞭解專項 運動技術 理論與實 務，發揮 競技運動 能力(4)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
	10/21							
9	10/22	正拳教學(一) 體-J-B3 T-IV-B1	上肢重量訓 練，出拳的力 量和通透感 P-IV-2 T-IV-B1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	肌耐力訓練 (中階訓練) P-IV-A1	瞭解運動 心理、意 象練習之 技術理論 與方法。 (1)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
	10/28							
10	10/29	正拳教學(二) 體-J-B3 T-IV-B2	身形的用法與 套路結合 T-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	協調訓練 (中階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	瞭解運動 心理、意 象練習之 技術理論 與方法。 (2)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
	11/04							
11	11/05	正拳教學(三) 體-J-B3 T-IV-B2	身體中段的分 解訓練，加強 力量和速度 T-IV-B1 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	心肺耐力訓練 (中階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	落實基礎動 作將射箭技 術在個人賽 中綜合應 用。(6)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
	11/11							
12	11/12	競技規則介紹 (一) 體-J-C2 Ta-IV-2	核心訓練和套 用在腰跨的力 度加強 T-IV-B1 T-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	間歇訓練 (中階訓練) 體-J-A3 T-IV-1	落實基礎動 作將射箭技 術在個人賽 中綜合應 用。(7)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
	11/18							

13	11/19 11/25	競技規則介紹 (二) 體-J-C2 Ta-IV-2	閱讀勵志文章，並學習分享與口語表達 體-J-B3 體-J-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	起跑訓練 (中階訓練) 體-J-A T-IV-B1	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(1)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭
14	11/26 12/02	競技規則介紹 (三) 體-J-C2 Ta-IV-2 複習段考範圍	觀看翻滾影片教學及說明 體-J-B2 Ta-IV-1 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	專項術科測驗 (中階訓練) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(2) 複習段考範圍	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	法治資訊科技家庭
15	12/03 12/09	觀賞國內、外賽事(一) 體-J-C3 Ps-IV-D1	翻滾訓練，頂功和腰功 P-IV-1 P-IV-A1 複習段考範圍	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(3)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭
16	12/10 12/16	觀賞國內、外賽事(二) 體-J-C3 Ps-IV-D1	翻滾連接訓練及進階學習 P-IV-2 T-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	核心訓練 (中階訓練) P-IV-A3	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(4)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治
17	12/17 12/23	電子護具實際對戰(一) 體-J-C2 Ps-IV-1	跳躍訓練和評分表標準說明 P-IV-1 Ps-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	協調訓練 (中階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項運動技術，發展綜合能力。(1)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治

18	12/24 12/30	電子護具實際對戰(二) 體-J-C2 Ps-IV-1	肌耐力和爆發力訓練 P-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	爆發力訓練(中階訓練) T-IV-B1	專項運動技術，發展綜合能力。(2)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治
19	12/31 01/06	電子護具實際對戰(三) 體-J-C2 Ps-IV-1	彈跳流暢性和穩定性的要求 Ta-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	間歇訓練(中階訓練) T-IV-A3 T-IV-1	專項運動技術，發展綜合能力。(3)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治
20	01/07 01/13	電子護具實際對戰(四) 體-J-C2 Ps-IV-1	體能無氧耐力結合重訓 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1	專項運動技術，發展綜合能力。(4)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治
21	01/14 01/20	電子護具實際對戰(五) 體-J-C2 Ps-IV-1 複習段考範圍	總結全身性訓練及學習回饋分享 P-IV-2 P-IV-A2 複習段考範圍	綜合訓練校內排名賽 體-J-A3 體-J-B1 P-IV-3 T-IV-3 T-IV-A5	專項術科測驗(中階訓練) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	模擬個人對抗賽制 提昇賽中突發狀況的應變能力 複習段考範圍	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	性別平等性侵害防治

(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
跆拳道	Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ta-IV-1 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。	實際測量 能力表現 參賽表現
武術	P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-C3 運動道德，學生品格及武德的養成 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能	競賽表現 情意表達 課程觀察 定期測驗
桌球	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。 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 Ta-IV-3 桌球運動各種單項結合性戰術 Ps-IV-3 了解桌球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)模擬國手選拔賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出個人學習心得(10%)
田徑	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-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 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	■ 課堂觀察 ■ 實作評量 ■ 口頭報告
射箭	T-IV-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理 Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。

拳擊	T-IV-B1 拳擊綜合技術之運用 T-IV-B2 拳擊空間及距離控制 P-IV-B1 拳擊專項體能訓練 P-IV-A3 運動傷害防護	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%
----	--	---

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	武術	桌球	田徑	射箭	拳擊	議題
1	2/15 2/17	觀賞近期比賽影片(一) Ps-IV-1	寒假訓練的分享及成果說明 體-J-B1 Ps-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	認識專項體能與一般體能差別及安全知識 體-J-A1 體-J-A3 體-J-C2	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(1)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
2	2/18 2/24	觀賞近期比賽影片(二) 體-J-B2 Ps-IV-1	設立目標後的實施規劃和我實踐 體-J-A1 體-J-A3	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑基本動作：馬克操 333 T-IV-B1	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(2)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
3	2/25 3/02	觀賞近期比賽影片(三) 體-J-B2 Ps-IV-1	搜尋國際賽影片分享及探討選手表現 體-J-B2 體-J-C3	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑的訓練方式：間歇跑/速耐力/肌耐力 T-IV-1 P-IV-A1	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(3)	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平

4	3/03 3/09	觀賞近期比賽 影片(四) 體-J-B2 Ps-IV-1	拳術基本動作 練習 Ta-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	起跑動作分析: 前半段/中速 維持/後段加速 體-J-A T-IV-B1	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(4)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
5	3/10 3/16	觀賞近期比賽 影片(五) 體-J-B2 Ps-IV-1	拳術組合的流暢性要求 T-IV-1 Ps-IV-D1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心理技能訓練 放鬆訓練:影片欣賞/肌肉按摩 體-J-B1	運動傷害處置及復健(1)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
6	3/17 3/23	觀賞近期比賽 影片(一) Ps-IV-1	強化跳躍訓練前的重訓要求 Ta-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	核心訓練:仰臥起坐/背肌訓練/綜合彈跳/波比 P-IV-A3	運動傷害處置及復健(2)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
7	3/24 3/30	觀賞近期比賽 影片(二) 體-J-B2 Ps-IV-1 複習段考範圍	拳術和器械套路組合訓練 T-IV-1 Ta-IV-1 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專項術科測驗:80/100/200/300/400/500 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	運動傷害處置及復健(3) 複習段考範圍	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	品德 安全 環境 法治 資訊
8	3/31 4/06	觀賞近期比賽 影片(三) Ps-IV-1	賽前準備與體能加強 P-IV-2 Ta-IV-2	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑姿動作分析: 錄影分析 體-J-B2	運動傷害處置及復健(4)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊

9	4/07 4/13	觀賞近期比賽 影片(四) 體-J-B2 Ps-IV-1	拳術和器械分 段訓練 T-IV-1 T-IV-B2	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	肌耐力訓練: 重量/跳躍訓 練 P-IV-A1	瞭解運動心 理、意象練 習之技術理 論與方法。 落實基礎動 作將射箭技 術在個人賽 中綜合應 用。(5)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
10	4/14 4/20	綜合踢擊 動作(一) 體-J-C2 P-IV-1	拳術和器械整 套完整性練習 Ps-IV-1 Ta-IV-C1	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	協調訓練: 欄架訓練/跳 繩 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	瞭解運動心 理、意象練 習之技術理 論與方法。 落實基礎動 作將射箭技 術在個人賽 中綜合應 用。(6)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
11	4/21 4/27	綜合踢擊 動作(二) 體-J-C2 P-IV-1	比賽模擬週 Ta-IV-2 Ta-IV-C1 Ps-IV-1	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心肺耐力訓 練: 3000/5000 /12分跑 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	瞭解運動心 理、意象練 習之技術理 論與方法。 落實基礎動 作將射箭技 術在個人賽 中綜合應 用。(7)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
12	4/28 5/04	綜合踢擊 動作(三) 體-J-C2 Ta-IV-C2	賽後影片檢討 及分析選手優 劣勢 體-J-B1 體-J-B2	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	間歇訓練: 120X8/150X4/ 180X3/200X3/ 300X3 體-J-A3 T-IV-1	瞭解運動心 理、意象練 習之技術理 論與方法。 落實基礎動 作將射箭技 術在個人賽 中綜合應 用。(8)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
13	5/05 5/11	綜合踢擊 動作(四) 體-J-C2 Ta-IV-C2	修正及持續加 強扣分點 體-J-B3 Ta-IV-1	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	起跑訓練: 40/50/60/80/ 100>54321 體-J-A T-IV-B1	瞭解專項運 動技術理論 與實務,發 揮競技運動 能力。(1)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭

14	5/12 5/18	綜合踢擊動作(五) 體-J-C2 Ta-IV-C2 複習段考範圍	武術專有名詞 英文教學 體-J-C2 體-J-C3 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專項術科測驗:100/200/400 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力。(2) 複習段考範圍	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	法治資訊科技家庭
15	5/19 5/25	校內對抗賽(一) 體-J-C2 Ps-IV-1	強化基本功和跳躍能力 P-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心理技能訓練 放鬆訓練:影片欣賞/肌肉按摩 體-J-B1	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力。(3)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭
16	5/26 6/01	校內對抗賽(二) 體-J-C2 Ps-IV-1	賽前比賽期加強，器械基本功攻防訓練 體-J-A2 Ps-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	核心訓練:仰臥起坐/背肌訓練/ 綜合彈跳/波比 P-IV-A3	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力。(4)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治
17	6/02 6/08	校內對抗賽(三) 體-J-C2 Ps-IV-1	強化短器械及長器械的熟練度 T-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	協調訓練: 欄架訓練/跳繩 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	運動傷害處置及復健，個人健康檔案。(1)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治
18	6/09 6/15	校內對抗賽(四) 體-J-C2 Ps-IV-1	比賽套路完整性及操套訓練 P-IV-A2 Ta-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	爆發力訓練: 重量訓練/跳躍訓練 T-IV-B1	運動傷害處置及復健，個人健康檔案。(2)	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別平等性侵害防治

19	6/16 6/22	運動傷害與防護(一) Ps-IV-1 Ps-IV-D1	模擬比賽及修正加強 體-J-B2 Ps-IV-D1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	間 歇 訓 練 :120X8/150 X4/180X3/200 X3/300X3 體-J-A3 T-IV-1	運動傷害處置及復健， 個人健康檔案。(3)	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 性侵害防 治
20	6/23 6/29	運動傷害與防護(二) Ps-IV-1 Ps-IV-D1 複習段考範圍	賽後探討及學習 分析選手優劣勢，並能做 出高質量動作 體-J-A2 體-J-B2 體-J-C2 複習段考範圍	綜合訓練 體-J-A2 體-J-B2 T-IV-B6 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專 項 術 科 測 驗 :100/200/4 00 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	運動傷害處置及復健， 個人健康檔案。(4) 複習段考範圍	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	性別 平等 性侵害防 治

(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
跆拳道	P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練 Ta-IV-1 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中。 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德。 Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題 P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發 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	實際測量 能力表現 參賽表現
武術	P-IV-2 理解並執行高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-C3 運動道德，學生品格及武德的養成 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	競賽表現 情意表達 課程觀察 定期測驗
桌球	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-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。 T-IV-3 了解並演練桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術	1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：擬定運動計畫(10%)
田徑	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-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 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	■ 課堂觀察 ■ 實作評量 ■ 口頭報告

射箭	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-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-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理 Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
拳擊	T-IV-B1 拳擊綜合技術之運用 T-IV-B2 拳擊空間及距離控制 P-IV-B1 拳擊專項體能訓練 P-IV-A3 運動傷害防護	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。

各週教學進度及議題融入規劃

週次	日期	跆拳道	武術	桌球	田徑	射箭	拳擊	議題
1	08/30 09/02	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊 踢擊(一) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2	透過武術歷史人物介紹，傳承文化的重要性 體-J-B2 體-J-C2 體-J-C3	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	認識專項體能與一般體能差別及安全知識(高階訓練) 體-J-A1 體-J-A3 體-J-C2	專項肌群訓練 P-IV-A1 T-IV-B2 T-IV-B3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
2	09/03 09/09	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊 踢擊(二) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2	耐力訓練加入變化，強化無氧耐力 體-J-A1 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	跑基本動作：馬克操(高階訓練) T-IV-B1	專項肌群訓練 P-IV-A1 T-IV-B2 T-IV-B3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平

3	09/10 09/16	模擬實戰場上，如何抓準時間差做反擊踢擊(三) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2	上肢中段下肢柔軟度大幅強度的要求 P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	跑的訓練方式：間歇跑(高階訓練) T-IV-1 P-IV-A1	專項肌群訓練 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
4	09/17 09/23	模擬實戰場上，如何抓準時間差做反擊踢擊(四) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2	提升基本腿法的節奏 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	起跑動作分析(高階訓練) 體-J-A T-IV-B1	專項肌群訓練 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
5	09/24 09/30	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊與反擊踢擊(五) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2	增強踢腿速度感(彈力繩、單腿法素質) P-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	心理技能訓練放鬆訓練 體-J-B1	專項運動技術 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 性平
6	10/01 10/07	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊與反擊踢擊(六) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2	強化步型的成功率 Ps-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	核心訓練(高階訓練) P-IV-A3	專項運動技術 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊

7	10/08 10/14	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊與反擊踢擊 (七) 體-J-A1 體-J-A2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-B2 複習段考範圍	下肢重量訓練，強化步行穩定性 P-IV-2 Ta-IV-1 複習段考範圍	專項術科測驗 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	專項術科測驗(分項測驗) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項運動技術 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2 複習段考範圍	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	品德 安全 環境 法治 資訊
8	10/15 10/21	比賽場地邊界處理(一) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	手型手法的講解，強化攻防意識 體-J-C2 Ps-IV-D1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	跑姿動作分析(高階訓練) 體-J-B2	專項運動技術 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
9	10/22 10/28	比賽場地邊界處理(二) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	上肢重量訓練，出拳的力量和通透感 P-IV-2 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	肌耐力訓練(高階訓練) P-IV-A1	專項心理、心智能力 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
10	10/29 11/04	比賽場地邊界處理(三) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-1 P-IV-2 T-IV-1 Ta-IV-C1 Ps-IV-D1	身形的用法與套路結合 T-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	協調訓練(高階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項心理、心智能力 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊

11	11/05 11/11	跆拳道品勢-4、5章(一) P-IV-1 T-IV-1 P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C3	身體中段的分解訓練，加強力量和速度 T-IV-B1 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	心肺耐力訓練(高階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	射箭技術個人賽綜合應用 Ta-IV-C1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D4	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭
12	11/12 11/18	跆拳道品勢-6、7(二) P-IV-1 T-IV-1 P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C3	核心訓練和套用在腰跨的力度加強 T-IV-B1 T-IV-1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	間歇訓練(高階訓練) 體-J-A3 T-IV-1	射箭技術個人賽綜合應用 Ta-IV-C1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D4	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭
13	11/19 11/25	跆拳道品勢-8章、高麗型(三) P-IV-1 T-IV-1 P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C3	閱讀勵志文章，並學習分享與口語表達 體-J-B3 體-J-B1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	起跑訓練(高階訓練) 體-J-A T-IV-B1	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭
14	11/26 12/02	跆拳道品勢-金剛、太白(四) P-IV-1 T-IV-1 P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C3 複習段考範圍	觀看翻滾影片教學及說明 體-J-B2 Ta-IV-1 複習段考範圍	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	專項術科測驗(高階訓練) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3 複習段考範圍	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	法治資訊科技家庭
15	12/03 12/09	跆拳道品勢-總複習(五) P-IV-1 T-IV-1 P-IV-A1 T-IV-B1 Ta-IV-C3	翻滾訓練，頂功和腰功 P-IV-1 P-IV-A1	綜合基本動作及各專長簡介練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	心理技能訓練放鬆訓練 體-J-B1	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治資訊科技家庭

16	12/10 12/16	KPNP 電子護具 (一) 體-J-B1 體-J-C2 Ps-IV-1 P-IV-A1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2	翻滾連接訓練 及進階學習 P-IV-2 T-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	核心訓練 (高階訓練) P-IV-A3	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 國際 教育
17	12/17 12/23	KPNP 電子護具 (二) 體-J-B1 體-J-C2 Ps-IV-1 P-IV-A1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2	跳躍訓練和評分表標準說明 P-IV-1 Ps-IV-1	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	協調訓練 (高階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項運動技術，發展綜合能力 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 國際 教育
18	12/24 12/30	KPNP 電子護具 (三) 體-J-B1 體-J-C2 Ps-IV-1 P-IV-A1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D2	肌耐力和爆發力訓練 P-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	爆發力訓練 (高階訓練) T-IV-B1	專項運動技術，發展綜合能力 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 國際 教育
19	12/31 01/06	校內電子護具 對抗賽(一) 體-J-B1 體-J-C2 Ps-IV-1 P-IV-A1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	彈跳流暢性和穩定性的要求 Ta-IV-2 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	間歇訓練 (高階訓練) T-IV-A3 T-IV-1	專項運動技術，發展綜合能力 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 國際 教育
20	01/07 01/13	校內電子護具 對抗賽(三) 體-J-B1 體-J-C2 Ps-IV-1 P-IV-A1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D1	體能無氧耐力 結合重訓 P-IV-A2	綜合基本動作 及各專長簡介 練習 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1	專項運動技術，發展綜合能力 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 國際 教育

21	01/14 01/20	第三次段考 複習段考範圍	總結全身性訓練及學習回饋 分享 P-IV-2 P-IV-A2 複習段考範圍	綜合訓練 體-J-A1 體-J-A3 T-IV-3 T-IV-B6	專項術科測驗 (高階訓練) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	模擬個人 對抗賽制 提昇賽中 突發狀況 的應變能力 T-IV-B2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D4 複習段考範圍	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	性別 平等 國際 教育
----	---------------------	-----------------	---	---	--	--	--	----------------------

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明		
科目名稱	教學重點	評量方式
跆拳道	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-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-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。 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-IV-A2 力等一般體能進階速度、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-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	實際測量 能力表現 參賽表現
武術	P-IV-2 理解並執行高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-C3 運動道德，學生品格及武德的養成 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能	競賽表現 情意表達 課程觀察 定期測驗

桌球	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-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 P-IV-3 了解並運用桌球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練 Ps-IV-3 了解桌球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為	1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出心得報告(10%)
田徑	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-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 跑、跳、擲各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	■ 課堂觀察 ■ 實作評量 ■ 口頭報告
射箭	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-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-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理 Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
拳擊	T-IV-B1 拳擊綜合技術之運用 T-IV-B2 拳擊空間及距離控制 P-IV-B1 拳擊專項體能訓練 P-IV-A3 運動傷害防護	(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%
各週教學進度及議題融入規劃		

週次	日期	跆拳道	武術	桌球	田徑	射箭	拳擊	議題
1	2/15 2/17	綜合踢擊動作 (一) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	寒假訓練的分 享及成果說明 體-J-B1 Ps-IV-1	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	認識專項體能 與一般體能差 別及安全知識 (高階訓練) 體-J-A1 體-J-A3 體-J-C2	專項運動技 術 T-IV-B2	模 擬 對 練 沙 包 練 習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治
2	2/18 2/24	綜合踢擊動作 (二) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	設立目標後的 實施規劃和自 我實踐 體-J-A1 體-J-A3	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑基本動作： 馬克操（高階 訓練） T-IV-B1	運動心理、 意象練習之 技術理論與 方法。 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	模 擬 對 練 沙 包 練 習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治
3	2/25 3/02	綜合踢擊動作 (三) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	搜尋國際賽影 片分享及探討 選手表現 體-J-B2 體-J-C3	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑的訓練方 式：間歇跑 (高階訓練) T-IV-1 P-IV-A1	射箭技術在 個人團體賽 中綜合應 用。 Ta-IV-C1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D4	模 擬 對 練 沙 包 練 習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治
4	3/03 3/09	綜合踢擊動作 (四) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	拳術基本動作 練習 Ta-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	起跑動作分析 (高階訓練) 體-J-A T-IV-B1	射箭技術在 個人團體賽 中綜合應 用。 Ta-IV-C1 Ta-IV-C3 Ps-IV-D4	模 擬 對 練 沙 包 練 習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治
5	3/10 3/16	綜合踢擊動作 (五) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	拳術組合的流 暢性要求 T-IV-1 Ps-IV-D1	綜合基本動 作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1	運動傷害處 置及復健 P-IV-A3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓 練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治

6	3/17 3/23	綜合踢擊動作 (六) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2	強化跳躍訓練 前的重訓要求 Ta-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	核心訓練 (高階訓練) P-IV-A3	運動心理、 意象練習之 技術理論與 方法。 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
7	3/24 3/30	綜合踢擊動作 (七) 體-J-A2 體-J-C2 P-IV-2 Ta-IV-1 T-IV-B2 Ta-IV-C2 複習段考範圍	拳術和器械套 路組合訓練 T-IV-1 Ta-IV-1 複習段考範圍	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專項術科測驗 (分項測驗) 體-J-A2 PS-IV-D4 複習段考範圍	射箭技術在 個人團體賽 中綜合應 用。 T-IV-B2 Ps-IV-D2 Ps-IV-D4 複習段考範圍	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	品德 安全 環境 法治 資訊
8	3/31 4/06	電子護具操作 (一) 體-J-A3 體-J-B1 體-J-B2 Ta-IV-2 T-IV-B2	賽前準備與體 能加強 P-IV-2 Ta-IV-2	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	跑姿動作分析 (高階訓練) 體-J-B2	射箭技術在 個人團體賽 中綜合應 用。 T-IV-B2 Ps-IV-D2 Ps-IV-D4	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
9	4/07 4/13	電子護具操作 (二) 體-J-A3 體-J-B1 體-J-B2 Ta-IV-2 T-IV-B2	拳術和器械分 段訓練 T-IV-1 T-IV-B2	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	肌耐力訓練 (高階訓練) P-IV-A1	運動傷害處 置及復健 P-IV-A3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊
10	4/14 4/20	電子護具操作 (三) 體-J-A3 體-J-B1 體-J-B2 Ta-IV-2 T-IV-B2	拳術和器械整 套完整性練習 Ps-IV-1 Ta-IV-C1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	協調訓練 (高階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項運動技 術，發展綜 合能力。 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	品德 安全 環境 法治 資訊

11	4/21 4/27	電子護具操作 (四) 體-J-A3 體-J-B1 體-J-B2 Ta-IV-2 T-IV-B2	比賽模擬週 Ta-IV-2 Ta-IV-C1 Ps-IV-1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心肺耐力訓練 (高階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	專項運動技術，發展綜合能力。 T-IV-B2 T-IV-B3 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
12	4/28 5/04	跆拳道品勢 (一) 體-J-B3 體-J-C3 T-IV-1 P-IV-A2 Ps-IV-D1 複習段考範圍	賽後影片檢討 及分析選手優 劣勢 體-J-B1 體-J-B2 複習段考範圍	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	間歇訓練 (高階訓練) 體-J-A3 T-IV-1 複習段考範圍	專項體能訓練，熟知運動科學訓練 理論與方法。 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3 複習段考範圍	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3 複習段考範圍	法治 資訊 科技 家庭
13	5/05 5/11	跆拳道品勢 (二) 體-J-B3 體-J-C3 T-IV-1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	修正及持續加強扣分點 體-J-B3 Ta-IV-1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	起跑訓練 (高階訓練) 體-J-A T-IV-B1	專項體能訓練，熟知運動科學訓練 理論與方法。 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
14	5/12 5/18	跆拳道品勢 (三) 體-J-B3 體-J-C3 T-IV-1 P-IV-A2 Ps-IV-D1	武術專有名詞 英文教學 體-J-C2 體-J-C3	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	專項術科測驗 (高階訓練) 體-J-A2 PS-IV-D4	專項體能訓練，熟知運動科學訓練 理論與方法。 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭
15	5/19 5/25	區域對抗賽 實戰經驗(一) 體-J-B1 體-J-B3 P-IV-2 Ta-IV-2 Ps-IV-1	強化基本功和 跳躍能力 P-IV-1 T-IV-B1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	心理技能訓練 放鬆訓練 體-J-B1	專項體能訓練，熟知運動科學訓練 理論與方法。 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	法治 資訊 科技 家庭

16	5/26 6/01	賽勢檢討與技術分析(一) 體-J-C2 體-J-C3 a-IV-1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	賽前比賽期加強，器械基本功攻防訓練 體-J-A2 Ps-IV-1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	核心訓練 (高階訓練) P-IV-A3	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。 P-IV-A1 T-IV-B3 Ps-IV-D3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 性侵害防 治
17	6/02 6/08	賽勢檢討與技術分析(二) 體-J-C2 體-J-C3 a-IV-1 Ta-IV-C2 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	強化短器械及長器械的熟練度 T-IV-1 P-IV-A2	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	協調訓練 (高階訓練) 體-J-A2 T-IV-1 P-IV-A1	運動心理、意象練習之技術理論與方法。 Ps-IV-D1 Ps-IV-D2	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 性侵害防 治
18	6/09 6/15	運動傷害與防護(一) 體-J-C2 Ps-IV-D Ps-IV-D2	比賽套路完整性及操套訓練 P-IV-A2 Ta-IV-1	綜合基本動作及各專長 簡介練習 體-J-A2 體-J-B2 P-IV-3 Ta-IV-3 Ps-IV-3	爆發力訓練 (高階訓練) T-IV-B1	專項能力發展 Ps-IV-D3	模擬對練 沙包練習 專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	性別 平等 性侵害防 治

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>跆拳道</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 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-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 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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 P-IV-A2 力等一般體能進階速度、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		1、 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。 2、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。 3、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。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	1	認識跆拳道（一）	1. 綜合體能訓練 2. 介紹跆拳道之發展歷史 3. 競賽規則的演變	
	2	認識跆拳道（二）	1. 綜合體能訓練(繩梯訓練) 敏捷. 協調訓練 2. 世界跆拳道體壇之生態器材種類及相關知識	
	3	認識跆拳道（三）	1. 綜合體能訓練(三角錐. 欄架)耐力. 肌耐力訓練 2. 解說國小與國中打法不一樣的地方，說明電子護具得分要領。	
	4	跆拳道步法（一）	1. 綜合體能訓練(跳繩) 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習	
	5	跆拳道步法（二）	1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹主動（前行步、上步、跳步、滑步、墊步）與練習	
	6	跆拳道步法（三）	1. 綜合體能訓練 2. 如何握拳及平行預備姿勢和正拳介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢與練習	
	7	跆拳道步法(四) 第一次段考	1. 綜合體能訓練 2. 踢擊動作的步法訓練 3. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 完成正確握拳及平行預備姿勢，並搭配踢擊動作的準備姿勢(35%) 3. 完成各類型步法的應用(35%)
	8	跆拳道步法（五）	1. 綜合體能訓練 2. 各類型步法的介紹(主動+	

		反擊)的步法運動與練習	
9	抬腿之應用（一）	1. 綜合體能訓練 2. 學習柔軟度及平衡性的重要性，不同角度的抬腿動作練習及運用觀念的說明	
10	抬腿之應用（二）	1. 綜合體能訓練 2. 抬腿動作：前抬腿、外掛及內掛。	
11	抬腿之應用（三）	1. 綜合體能訓練 2. 學習柔軟度及平衡性的重要性，不同角度的抬腿動作練習及運用觀念的說明 3. 抬腿動作：前抬腿、外掛及內掛。	
12	抬腿之應用（四）	1. 綜合體能訓練 2. 學習柔軟度及平衡性的重要性，不同角度的抬腿動作練習及運用觀念的說明 3. 抬腿動作：前抬腿、外掛及內掛。	
13	腿部基本動作（一）	1. 綜合體能訓練 2. 側踢動作的介紹與各側腿部使用的說明與練習。	
14	腿部基本動作（二） 第二次段考	1. 綜合體能訓練 2. 旋踢動作的介紹與各旋腿部使用的說明與練習。 3. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 了解各種腿部動作的與完成各種腿部踢擊方式(70%)
15	腿部基本動作（三）	1. 綜合體能訓練 2. 墊步旋踢與併腳旋踢的差別與運用練習。	
16	腿部基本動作（四）	1. 綜合體能訓練 2. 後踢動作的介紹與各後踢腿部使用的說明與練習。	
17	腿部基本動作（五）	1. 綜合體能訓練 2. 後旋動作的介紹與各後旋踢使用的說明與練習。	
18	手部基本動作（一）	1. 綜合體能訓練 2. 正拳動作的介紹與各正拳手部使用的說明與練習。	
19	手部基本動作（二）	1. 綜合體能訓練 2. 手刀動作的介紹與各手刀部使用的說明與練習。	

第二學期	20	手部基本動作 (三)	1. 綜合體能訓練 2. 逆拳動作的介紹與各逆拳 手部使用的說明與練習。	
	21	手步基本動作 (四) 第三次段考	1. 綜合體能訓練 2. 綜合手部動作的運用。 3. 段考溫書(配合學校段考 範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 了解手部動作與完成各種 手部動作的應用(70%)
	1	跆拳道品勢 (一)	1. 綜合體能訓練 2. 品勢的解釋和意義 3. 品勢的原理及各種組成。 4. 學習太極 1.2 章品勢	
	2	跆拳道品勢 (二)	1. 綜合體能訓練 2. 品勢的解釋和意義 3. 品勢的原理及各種組成。 4. 學習太極 3.4 章品勢	
	3	跆拳道品勢 (三)	1. 綜合體能訓練 2. 品勢的解釋和意義 3. 品勢的原理及各種組成。 4. 學習太極 5.6 章品勢	
	4	跆拳道品勢 (四)	1. 綜合體能訓練 2. 品勢的解釋和意義 3. 品勢的原理及各種組成。 4. 學習太極 7.8 章品勢	
	5	綜合基本動作 (一)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練學習各項基 本動作之正確性 3. 基礎踢靶訓練學習有效正 確之踢擊動作並擊中目 標。	
	6	綜合基本動作 (二)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練學習各項基 本動作之正確性 3. 基礎踢靶訓練學習有效正 確之踢擊動作並擊中目 標。	
	7	綜合基本動作 (三) 第一次段考	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練學習各項基 本動作之正確性 3. 基礎踢靶訓練學習有效正 確之踢擊動作並擊中目 標。 4. 段考溫書(配合學校段考 範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成組合技術訓練學習 各項基本動作之正確性 (40%) 3. 完成基礎踢靶訓練學習 有效正確之踢擊動作並擊 中目標(40%)
	8	綜合基本動作 (四)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練學習各項基	

		本動作之正確性 3. 基礎踢靶訓練學習有效正確之踢擊動作並擊中目標。	
9	綜合踢擊動作 (一)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 2 人一組模擬比賽情況，作模式練習 3. 實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作	
10	綜合踢擊動作 (二)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 2 人一組模擬比賽情況，作模式練習 3. 實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作	
11	綜合踢擊動作 (三)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 2 人一組模擬比賽情況，作模式練習 3. 實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作	
12	綜合踢擊動作 (四)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 2 人一組模擬比賽情況，作模式練習 3. 實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作	
13	綜合踢擊動作 (五)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 2 人一組模擬比賽情況，作模式練習 3. 實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成組合技術訓練 2 人一組模擬比賽情況，作模式練習(30%) 3. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動作(50%)
14	競技規則介紹 (一) 第二次段考	1. 綜合體能訓練 2. 了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰 3. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
15	競技規則介紹 (二)	1. 綜合體能訓練 2. 了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰 3. 模擬比賽情況	
16	競技規則介紹 (三)	1. 綜合體能訓練 2. 了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片	

		之案例及判罰 3. 模擬比賽情況	
17	競技規則介紹 (四)	1. 綜合體能訓練 2. 了解最新世界跆拳道聯盟 競賽規則並透過比賽影片 之案例及判罰 3. 模擬比賽情況	
18	約束對練演練 (一)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 約束對打訓練 4. 實戰戰術訓練	
19	約束對練演練 (二)	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 約束對打訓練 4. 實戰戰術訓練	
20	約束對練演練 (三) 第三次段考	1. 綜合體能訓練 2. 組合技術訓練 3. 約束對打訓練 4. 實戰戰術訓練 5. 段考溫書(配合學校段考範 圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 完成組合技術訓練(30%) 3. 完成約束對打訓練(30%) 4. 完成實戰戰術訓練(30%)
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(60%)： (1)綜合體能表現 (2)綜合基本動作能力 2. 分組對抗競賽(20%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(60%)： (1)綜合體能表現(2)綜合基本動作能力 2. 團隊對抗競賽(20%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	跆拳道教室、速度踢靶、防禦踢靶、大型踢靶、比賽練習場、對打護具裝備、電腦、投影機。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	專任運動教練楊建治 專任運動教練梁品諭
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>跆拳道</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(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-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 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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 P-IV-A2 力等一般體能進階速度、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		1、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。 2、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。 3、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。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	1	綜合基本動作訓練(一)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：速度靶上端踢擊訓練 3. 戰術應用：設定對手攻擊與反擊之應對踢擊動作 4. 心理訓練：模擬不定項踢擊訓練	
	2	綜合基本動作訓練(二)	1. 體能訓練：肌力訓練 2. 技術訓練：沙袋模式踢擊 3. 戰術應用：利用沙袋擺盪的方式做攻擊與反擊的踢擊 4. 心理訓練：不定項踢擊	
	3	綜合基本動作訓練(三)	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：伊朗靶模式踢擊 3. 戰術應用：模擬對手踢擊動作應如何處理 4. 心理訓練：強化一個動作有很多處理方式，尋找適合自己的得分動作。	
	4	綜合基本動作訓練(四)	1. 體能訓練：間歇跑訓練 2. 技術訓練：防禦靶踢擊(短距離連續踢擊後+50%速度跑) 3. 戰術應用：模擬比賽時，攻擊中保有閃躲反應，重心控制的能力 4. 心理訓練：加強攻擊的能力	
	5	電子護具打法差異(一)	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：伊朗靶模式 3. 戰術應用：解說電子護具感應的方法與實際踢擊 4. 心理訓練：建立學生要適應不同電子護具的打法差異	
	6	電子護具打法差異(二)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式 3. 戰術應用：模擬一來一往實際踢	

		擊的節奏，並有效得分 4. 心理訓練：實際穿電子襪做踢擊，讓學生清楚知道感應得分的方式。	
7	電子護具打法差異(三) 第一次段考	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：速度靶模式 3. 戰術應用：模擬一來一往實際踢擊頭部的時間差，並有效得分 4. 心理訓練：讓學生知道頭部感應得分的方式與護胸不一樣。 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 了解不同電子護具的操作(20%) 3. 了解不同電子護具的得分方式(20%) 4. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動(40%)
8	電子護具打法差異(四)	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：龜靶模式 3. 戰術應用：重力踢擊，加強得分能力 4. 心理訓練：加強學生得分能力	
9	正拳教學 (一)	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：速度靶模式 3. 戰術應用：除了踢擊動作外，搭配正拳攻擊的運用。 4. 心理訓練：正拳得分與否靠裁判給分，所以正拳也是得分的關鍵之一	
10	正拳教學 (二)	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式 3. 戰術應用：主動正拳與防禦正拳得分時機 4. 心理訓練：正拳運用的時機	
11	正拳教學 (三)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：伊朗靶模式 3. 戰術應用：強調踢擊搭配正拳防禦與攻擊的時機 4. 心理訓練：確實做到防禦後，能繼續攻擊	
12	競技規則介紹(一)	1. 體能訓練：爆發力訓練 2. 技術訓練：速度靶模式 3. 戰術應用：了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰 4. 心理訓練：實際對練，並請學生輪流當執法裁判，確實給予判罰	
13	競技規則介紹(二)	1. 體能訓練：跳繩訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式 3. 戰術應用：了解最新世界跆拳道	

		聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰 4. 心理訓練：實際對練，教練在旁給予正確指導。	
14	競技規則介紹（三） 第二次段考	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：沙袋模式 3. 戰術應用：了解最新世界跆拳道聯盟競賽規則並透過比賽影片之案例及判罰 4. 心理訓練：實際對練，教練在旁給予正確指導。 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成針對不同模式訓練，都能達到目標(20%) 3. 了解比賽規則，裁判判罰依據(30%) 4. 能在比賽中，能善用規則，讓自己處於優勢一方(30%)
15	觀賞國內、外賽事(一)	1. 體能訓練：肌力訓練 2. 技術訓練：龜靶模式 3. 戰術應用：個人專長反擊訓練 4. 心理訓練：讓學生更加了解得分動作運用時機	
16	觀賞國內、外賽事(二)	5. 體能訓練：肌耐力訓練 6. 技術訓練：伊朗靶模式 7. 戰術應用：個人專長反擊訓練 8. 心理訓練：讓學生更加了解得分動作運用時機	
17	電子護具實際對戰(一)	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：速度靶模式 3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進 4. 心理訓練：電子護具對戰	
18	電子護具實際對戰(二)	1. 體能訓練：心肺訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式 3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進 4. 心理訓練：電子護具對戰	
19	電子護具實際對戰(三)	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：龜靶模式 3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進 4. 心理訓練：電子護具對戰	
20	電子護具實際對戰(四)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：伊朗靶模式 3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在	

第2學期			加以精進 4. 心理訓練：電子護具對戰	
	21	電子護具實際對戰(五) 第三次段考	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：沙袋模式 3. 戰術應用：實際電子護具對打，並從對打中告知學生優缺點，在加以精進 4. 心理訓練：電子護具對戰 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 了解針對不同模式訓練，都能達到目標(20%) 3. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動(60%)
	1	觀賞近期比賽影片(一)	1. 體能訓練：間歇訓練 2. 技術訓練：速度靶模式 3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 4. 心理訓練：讓選手觀看自己比賽影片，更能清楚知道自己哪裡有缺點要改進，哪裡有優點值得大家學習。	
	2	觀賞近期比賽影片(二)	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式 3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 4. 心理訓練：學生觀看比賽影片後，互相給予回饋與建議。	
	3	觀賞近期比賽影片(三)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 4. 心理訓練：針對個人缺點去做模擬踢擊練習，加強對動作的敏銳度	
	4	觀賞近期比賽影片(四)	1. 體能訓練：跳繩訓練 2. 技術訓練：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 4. 心理訓練：針對個人缺點去做模擬踢擊練習，加強對動作的敏銳度	
	5	觀賞近期比賽影片(五)	1. 體能訓練：爆發力訓練 2. 技術訓練：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習 3. 戰術應用：觀看影片後，針對不同型選手做模擬踢擊練習	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 了解針對不同模式訓練，都能達到目標(20%) 3. 完成觀賞賽事之技術分析學習不同對戰模式做有效攻

		4. 心理訓練：針對個人缺點去做模擬踢擊練習，加強對動作的敏銳度	擊動之心得書面報告(60%)
6	跆拳道品勢 (一)	1. 體能訓練：手部肌力增強訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：學習高麗型，告知學生會規則，並強調扣分的地方 4. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
7	跆拳道品勢 (二) 第一次段考	1. 體能訓練：手腳協調訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：學習金剛型，告知學生會規則，並強調扣分的地方 4. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	
8	跆拳道品勢 (三)	1. 體能訓練：腳步肌力訓練 1. 技術訓練：品勢基本功訓練 2. 戰術應用：學習太白型，告知學生會規則，並強調扣分的地方 3. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
9	跆拳道品勢 (四)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：學習平原型，告知學生會規則，並強調扣分的地方 4. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
10	綜合踢擊 動作(一)	1. 體能訓練：彈力繩訓練 2. 技術訓練：組合技術訓練，2人一組模擬比賽情況，做模式練習 3. 戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作 4. 心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理	
11	綜合踢擊 動作(二)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：組合技術訓練，3人一組模擬比賽情況，做模式練習 3. 戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作 4. 心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理	
12	綜合踢擊 動作(三)	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：沙袋模式 3. 戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作 4. 心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理	
13	綜合踢擊	1. 體能訓練：間歇訓練	

	動作（四）	2. 技術訓練：組合技術訓練，5 人一組模擬比賽情況，做模式練習 3. 戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作 4. 心理訓練：針對不同對手做不同戰術處理	
14	綜合踢擊動作（五） 第二次段考	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：組合技術訓練，3 人一組模擬比賽情況，做模式練習 3. 戰術應用：實戰戰術訓練，學習不同對戰模式做有效攻擊動作 4. 段考溫書（配合學校段考範圍進行準備）	1. 個人專項體能表現（20%） 2. 完成組合技術訓練，模擬比賽情況，作模式練習（40%） 3. 完成實戰戰術訓練學習不同對戰模式做有效攻擊動（40%）
15	校內對抗賽（一）	1. 體能訓練：跳繩訓練 2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽 3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知學生優缺點 4. 心理訓練：給予學生肯定，讓學生能從模擬比賽中，累積更多經驗	
16	校內對抗賽（二）	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽 3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知學生優缺點 4. 心理訓練：給予學生肯定，從旁增加選手與教練間的信任感	
17	校內對抗賽（三）	1. 體能訓練：爆發力訓練 2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽 3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知學生優缺點 4. 心理訓練：給予學生肯定外，讓學生們互相給予回饋，增加隊友間的情感	
18	校內對抗賽（四）	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：安排同量級對手，進行比賽 3. 戰術應用：比賽過程中，讓學生互相給予指導，教練在旁協助 4. 心理訓練：讓學生互相建立信任感，並能更加確實練習中的模式運用。	
19	運動傷害與	1. 體能訓練：間歇訓練	

	防護(一)	2. 技術訓練：防禦靶模式 3. 戰術應用：運動選手受傷在所難免，針對腳環位子做貼紮教學 4. 心理訓練：讓學生建立正確防護觀念	
20	運動傷害與防護(二) 第三次段考	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：速度靶模式 3. 戰術應用：運動選手受傷在所難免，針對腳環位子做貼紮教學 4. 心理訓練：讓學生建立正確防護觀念 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 了解運動後伸展之重要性(30%) 3. 熟悉不同位子貼紮方法(50%)
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(60%)： (1)綜合體能表現 (2)綜合基本動作能力 2. 分組對抗競賽(20%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(60%)： (1)綜合體能表現 (2)綜合基本動作能力 2. 團隊對抗競賽(20%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	跆拳道教室、速度踢靶、防禦踢靶、大型踢靶、比賽練習場、對打護具裝備、電腦、投影機。		
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材	師資來源	專任運動教練楊建治 專任運動教練梁品諭
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度體育班九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>跆拳道</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(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-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 理解各種型態的戰術，並應用於競賽中 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 P-IV-A2 力等一般體能進階速度、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)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	1	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊踢擊（一）	1. 體能訓練：循環體能訓練，分七個站，依照上半身、下半身、肌耐力、肌力、心肺耐力、敏捷性、柔軟度等做不同分配訓練。 2. 技術訓練：沙袋模式踢擊 3. 戰術應用：利用沙袋擺盪的慣性，做步法移位踢擊 4. 心理訓練：能快速有效移動位子，並給選手正增強的肯定。	
	2	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊踢擊（二）	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：設定主動動作，並在對手抓反擊時，依照自己專長動作去做有效攻擊。 4. 心理訓練：訓練選手不要害怕被對手得分，能在被踢擊時，冷靜處理動作，增加比賽時的抗壓性與自信心。	
	3	模擬實戰場上，如何抓準時間差做反擊踢擊（三）	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：速度靶訓練 3. 戰術應用：模擬對手主動動作來時，能有哪些反應踢擊動作。 4. 心理訓練：強化選手反擊的能力	
	4	模擬實戰場上，如何抓準時間差做反擊踢擊（四）	1. 體能訓練：心肺耐力訓練 2. 技術訓練：龜靶模式訓練 3. 戰術應用：模擬對手主動來二、三波時，該如何有效抓時間差做反應踢擊動作。 4. 心理訓練：訓練選手，反擊二、	

			三腳的踢擊效果最好。	
5	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊與反擊踢擊(五)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：速度靶模式踢擊 3. 戰術應用：設定對手攻擊與反擊之應對上端踢擊動作 4. 心理訓練：能準確地知道自己專長動作，並加以運用。		
6	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊與反擊踢擊(六)	1. 體能訓練：跳繩訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：設定對手攻擊與反擊之應對轉身踢擊動作 4. 心理訓練：能準確地知道自己專長動作，並加以運用。		
7	模擬實戰場上，如何抓準時間差做攻擊與反擊踢擊(七) 第一次段考	1. 體能訓練：反應訓練 2. 技術訓練：沙袋模式踢擊 3. 戰術應用：連續主動踢擊動作為主；反擊為輔。 4. 心理訓練：能準確地知道自己專長動作，並加以運用。 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成模擬實戰場上，能如何抓準時間差，作模式練習(40%) 3. 完成主動與反擊的模式踢擊，並做出有效攻擊動作(40%)	
8	比賽場地邊界處理(一)	1. 體能訓練：藥球訓練 2. 技術訓練：速度靶模式踢擊 3. 戰術應用：當自己站在邊界時，要如何運用動作，站回有利位置。 4. 心理訓練：如何利用有利位置做有踢擊動作。		
9	比賽場地邊界處理(二)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：當對手站在邊界時，要如何運用動作做有效得分，不讓對手站回有利位子。 4. 心理訓練：趁對手站在邊界時，把握得分機會。		
10	比賽場地邊界處理(三)	1. 體能訓練：彈力繩訓練 2. 技術訓練：兩件護胸+護頭模式踢擊 3. 戰術應用：自行決定你要站邊界或是場地中間，做模式踢擊。 4. 心理訓練：不管哪個位子，如何運用動作做有效處理。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成邊界處理，並能依照自己所佔位子去做有效得分(50%) 3. 完成實戰場上，邊界處理的狀況(30%)	
11	跆拳道品勢-4、5 章(一)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：複習 4、5 章，並加強該章須注意地方，並重複複習		

			4. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
12	跆拳道品勢-6、7(二)		1. 體能訓練：彈力繩肌耐力訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：複習 6、7 章，並加強該章須注意地方，並重複複習 4. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
13	跆拳道品勢-8 章、高麗型(三)		1. 體能訓練：循環體能訓練，分七個站，依照上半身、下半身、肌耐力、肌力、心肺耐力、敏捷性、柔軟度等做不同分配訓練。 2. 技術訓練：前踢與側踢訓練 3. 戰術應用：高麗型非常重要的兩段側踢，要做到確實。 4. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
14	跆拳道品勢-金剛、太白(四) 第二次段考		1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：手部肌耐力訓練 3. 戰術應用：學習金剛的山型防禦的重點，並告知裁判扣分的地方，確實做到定位 4. 心理訓練：反覆練習，加強印象 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成太極 4 章到太白的型場(40%) 3. 完成每個型場的重點位子，並將可能扣分的部分做到零失誤(40%)
15	跆拳道品勢-總複習(五)		1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：每個章節主要扣分動作要學生確實清楚知道。 3. 戰術應用：了解不同裁判評分重點標準(是手部的力量還是踢擊的高度) 4. 心理訓練：反覆練習，加強印象	
16	KPNP 電子護具(一)		1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：龜靶模式踢擊 3. 戰術應用：重力踢擊，將腳背與力量確實踢進踢靶上 4. 心理訓練：教導選手明白 KP 電子護具需要力量，只要有力量進去都有機會得分	
17	KPNP 電子護具(二)		1. 體能訓練：跳繩訓練 2. 技術訓練：沙袋模式踢擊 3. 戰術應用：組合動作連續踢擊，當體能持續消耗時，一樣要能將力量展現出來。 4. 心理訓練：訓練選手意志力，能堅持到底的精神	
18	KPNP 電子護具(三)		1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊	

第 2 學 期			3. 戰術應用：實戰戰術運用，攻擊與反擊搭配處理 4. 心理訓練：針對不同對手做反應踢擊訓練	
	19	校內電子護具對抗賽（一）	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：速度靶模式踢擊 3. 戰術應用：實際用電子護具模擬比賽場上各種情況。 4. 心理訓練：驗收近期訓練模式，哪裡值得誇獎，哪裡值得改進。	
	20	校內電子護具對抗賽（二）	1. 體能訓練：循環體能訓練，分七個站，依照上半身、下半身、肌耐力、肌力、心肺耐力、敏捷性、柔軟度等做不同分配訓練。 2. 技術訓練：伊朗靶模式踢擊 3. 戰術應用：實際用電子護具模擬比賽場上各種情況。 4. 心理訓練：對戰後，請學生寫心得，根據學生個別問題，加以輔導。	
	21	校內電子護具對抗賽（三）第三次段考	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：實際用電子護具模擬比賽場上各種情況。 4. 心理訓練：要求學生互相錄影，並在賽後分組分析與互相給予建議，讓學生更加明確知道優缺點。 5. 段考溫書（配合學校段考範圍進行準備）	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 清楚明白 KPNP 電子護具的特性(30%) 3. 完成實戰場上，各種踢擊反應模式(40%) 4. 完成選手心得批改，並針對個別問題給予不同的回饋(10%)
	1	綜合踢擊動作(一)	1. 體能訓練：彈力繩訓練 2. 技術訓練：2 人一組，運用彈力繩的彈力，進行踢擊時的腿部彈收 3. 戰術應用：實戰戰術訓練，針對不同模式做有效攻擊動作 4. 心理訓練：像是在實戰對戰中，能訓練選手反應踢擊	
	2	綜合踢擊動作(二)	1. 體能訓練：循環體能訓練 2. 技術訓練：速度靶模式踢擊 3. 戰術應用：3 人 1 組，在模式踢擊中，拿速度靶的可以打對手，提醒對手在攻擊之餘，防禦的重要性 4. 心理訓練：防禦在電子護具中，佔了很重要的部分，不能只在乎踢擊。	
	3	綜合踢擊動作(三)	1. 體能訓練：肌耐力訓練 2. 技術訓練：沙袋模式踢擊	

		3. 戰術應用：在踢擊動作時，配合正拳攻擊，做長距離與短距離的戰術運用。 4. 心理訓練：手腳互相搭配戰術運用。	
4	綜合踢擊動作(四)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：組合技術訓練，4人一組模擬比賽情況，做不同距離的踢擊訓練 4. 心理訓練：不同距離做不一樣的戰術運用。	
5	綜合踢擊動作(五)	1. 體能訓練：爆發力訓練 2. 技術訓練：全副武裝，做模式踢擊 3. 戰術應用：2人一組，戰術訓練踢擊 4. 心理訓練：針對不同對手的專長動作，去做訓練踢擊	
6	綜合踢擊動作(六)	1. 體能訓練：間歇訓練 2. 技術訓練：全副武裝，做模式踢擊 3. 戰術應用：2人一組，做戰術訓練踢擊 4. 心理訓練：增加實戰經驗的技術	
7	綜合踢擊動作(七) 第一次段考	1. 體能訓練：肌力訓練 2. 技術訓練：全副武裝，做模式踢擊 3. 戰術應用：2人一組，做戰術訓練踢擊 4. 心理訓練：配合自己的優點發揮技術，是主動還是反擊動作為主，搭配模式去做有效得分。 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成長距離與短距離的戰術運用(30%) 3. 完成實戰場上，各種踢擊反應模式(50%)
8	電子護具操作(一)	1. 體能訓練：跳繩訓練 2. 技術訓練：速度靶模式踢擊 3. 戰術應用：穿著電子護具做練習，確實抓到有效得分要領 4. 心理訓練：選手能確實自行設定與操作電子護具	
9	電子護具操作(二)	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：穿著電子護具做練習，確實抓到有效得分要領	

		4. 心理訓練：選手能確實操作電子護具	
10	電子護具操作(三)	1. 體能訓練：爆發力訓練 2. 技術訓練：龜靶模式踢擊 3. 戰術應用：穿著電子護具做練習，確實抓到有效得分要領 4. 心理訓練：選手能確實操作電子護具	
11	電子護具操作(四)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：伊朗靶模式踢擊 3. 戰術應用：穿著電子護具做練習，確實抓到有效得分要領 4. 心理訓練：選手能確實操作電子護具	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 完成操作電子護具(40%) 3. 完成掌握電子護具得分要領(50%)
12	跆拳道品勢(一) 第二次段考	1. 體能訓練：手部肌力增強訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：針對各型場的重點加以強調訓練 4. 心理訓練：反覆練習，避免扣分失誤	
13	跆拳道品勢(二)	1. 體能訓練：腳步肌耐力訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：針對各型場的重點加以強調訓練 4. 心理訓練：反覆練習，提升動作準確度	
14	跆拳道品勢(三)	1. 體能訓練：手與腳協調訓練 2. 技術訓練：品勢基本功訓練 3. 戰術應用：針對各型場的重點加以強調訓練 4. 心理訓練：反覆練習，提升自我信心與穩定性。 5. 段考溫書(配合學校段考範圍進行準備)	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 掌握各型場重點動作，避免扣分要領 (30%) 3. 能確實反覆練習，完成提升動作準確度 (50%)
15	區域對抗賽實戰經驗(一)	1. 體能訓練：循環體能訓練 2. 技術訓練：安排對手，進行比賽 3. 戰術應用：比賽過程中，教練在旁給予指導，並告知選手優缺點 4. 心理訓練：給選手正增強的鼓勵，並建立教練與選手間的信賴。	
16	賽勢檢討與技術分析(一)	1. 體能訓練：藥球肌力訓練 2. 技術訓練：防禦靶模式踢擊 3. 戰術應用：針對實戰時，沒處理好的動作給予學習的機會。 4. 心理訓練：了解選手在實戰場上	

		的想法，並給予正確的指導	
17	賽勢檢討與技術分析(二)	1. 體能訓練：繩梯訓練 2. 技術訓練：全副武裝模式踢擊 3. 戰術應用：針對實戰時，沒處理好的動作給予學習的機會，加強選手基本觀念。 4. 心理訓練：明白選手在實戰場上遇到的問題，給予正確的觀念指導	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 完成比賽場上的戰術運用，並從比賽中，得以修正自我缺點(50%) 3. 明確知道選手在場上中的想法(30%)
18	運動傷害與防護(一)	1. 體能訓練：心肺耐力訓練 2. 技術訓練：全副武裝，模擬比賽情況，並加以修正缺點部分 3. 戰術應用：針對有受傷部位，告知大家該如何包紮與治療 4. 心理訓練：建立選手正確防護觀念	
19	運動傷害與防護(二)	1. 體能訓練：柔軟度訓練 2. 技術訓練：全副武裝，模擬比賽情況，並加以修正缺點部分 3. 戰術應用：當肌肉疲勞時，如何運動滾輪放鬆肌膜。 4. 心理訓練：建立選手正確防護觀念，並針對個人問題去處理。	
20	運動傷害與防護(三)	1. 體能訓練：循環體能訓練 2. 技術訓練：全副武裝，模擬比賽情況，並加以修正缺點部分 3. 戰術應用：立即評估自己傷勢，如何在場上能轉化戰術運動。 4. 心理訓練：建立選手正確防護觀念，並針對個人問題去處理。	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 清楚知道受傷部位如何加以防護(40%) 3. 了解運動後伸展的重要性(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(60%)： (1)綜合體能表現 (2)綜合基本動作能力 2. 分組對抗競賽(20%) 3. 競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(60%)： (1)綜合體能表現 (2)綜合基本動作能力 2. 團隊對抗競賽(20%) 3. 競技參賽運動表現(20%)		

教學設施 設備需求	跆拳道教室、速度踢靶、防禦踢靶、大型踢靶、比賽練習場、對打護具裝備、電腦、投影機。		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	專任運動教練楊建治 專任運動教練梁品諭
備註			

桃園市平鎮國民中學體育班 112 學年度第一學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱		體育專業-專項術科 運動種類： <u>武 術</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		經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、綜合技術應用、各專項綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技與套路完整度的呈現能力。		
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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、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，增進動作技能，並發揮自我潛能，強化力量、速度、柔韌性及協調性。 2、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，理解動作意識且能獨立思考，提升個人跳躍難度與器械之套路動作與分析的知能。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由分析並修正動作規範，主動且積極高標準高要求，將好態度實際發揮在競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：透過溝通及著重演練，透過意象與專注力，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)		能完成個人套路操作，配合團隊默契，穩定表現出紮實基本功和流暢的演練，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	武術歷史 習武教育	1. 說明武術由來及歷史淵源 2. 未曾習武先習德的品德重要性 3. 搜尋運動員勵志教育影片 4. 能說出脈絡及分析	
	2	體能訓練 馬克操	1. 透過體能要求，觀察學生適應能力 2. 活動過程中，可評估基本體能 3. 循序漸進的伸展全身性的關節與肌肉 4. 綜合體能訓練（1）慢跑10圈（2）500公尺衝刺（3）100公尺全力衝刺（4）伸展（5）馬克操	
	3	柔軟度	1. 針對肩膀腰部及髖關節，大幅度伸展 2. 可避免運動傷害 3. 能提升競賽表現 4. 評估選手條件，更適時給予協助	
	4	體能訓練 基本腿法	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）甩臂（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。 3. 分析修正能力 4. 選手心理訓練	
	5	體能訓練 基本腿法 強化速度	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）甩臂（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 彈力繩輔助訓練	
	6	基本步型	1. 武術基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(10%)

		步型：弓步、馬步、仆步、虛步、獨立步、歇步、四六步、弧形步、坐盤。 2. 說出動作攻防意識的實戰用法	2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
7	第一次段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
8	體能訓練 基本手型 攻防意識	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 2. 武術基本動作訓練 手型：立拳、平拳、推掌、亮掌、挑掌、砍掌、撩掌、劈拳、鞭拳、架掌、勾子手、叉掌。 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 理解動作涵義及攻防意識	
9	體能訓練 基本手型 重量訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 重量訓練 推舉 5-10 公斤，衝拳 10 下，十組循環 3. 上肢負重訓練，增強出拳強度	
10	體能訓練 基本身法	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 身法訓練 身法：旋腰、翻腰 3. 分析修正能力 4. 自我理解	
11	體能訓練 基本身法 身法運用	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 身型的延展 3. 腰胯的運用與轉化 4. 理解並結合拳術組合的操作	
12	體能訓練 基本身法 身法運用 核心訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 身型的延展加強 3. 腰胯的運用與轉化 4. 核心訓練 上下左右邊的一分鐘耐力	

13	閱讀文章 正向思維 心理素質	1. 由高年級至低年級，閱讀勵志書籍 2. 需自行透過閱讀，撰寫心得報告及重點摘要 3. 朗讀並分享	
14	第二次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
15	體能訓練 基本翻滾 核心訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 觀看翻滾影片 3. 翻滾訓練 倒立 下腰 前滾 後滾 前軟 後軟 4. 核心訓練 5. 自我修正與分組討論	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
16	體能訓練 進階翻滾 影片檢視	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 影片錄製並檢討 3. 翻滾訓練 倒立 下腰 前滾 後滾 前軟 後軟 搶背 測空 後空 4. 分組循環練習	
17	體能訓練 跳躍練習	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 跳躍訓練 垂直跳 抱腿跳 左右旋轉跳 騰空飛腳 旋風腿 旋子 外擺 3. 跳躍難度講解說明 4. 組合循環練習	
18	體能訓練 下肢訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 一公斤沙袋裹腳踝單腳直起直落 3. 扛 30 公斤顛腳尖 50 下，耗一分鐘 4. 跳高台訓練 10 下，五個組合	
19	跳躍訓練 套路訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 跳躍：垂直跳、抱腿跳、360 度原地左右騰空旋轉 3. 個人套路訓練 拳術第一段共四個組合 4. 分析修正能力	

		做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 5. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	
20	無氧訓練 重量訓練 體能訓練 綜合基本功 學習回饋	1. 無氧訓練 (1) 慢跑 2 圈 (2) 500 公尺衝刺 (3) 100 公尺全力衝刺 (4) 伸展 2. 重量訓練 推舉 5-10 公斤，衝拳 10 下，十組循環；10 至 20 公斤深蹲及遊跨循環 3. 自我要求及修正動作 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 5. 組合技術訓練 手型 步型 身法 步法 腿法 6. 個人套路訓練 拳術第二段共四個組合 7. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 8. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
21	第三次段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習 5. 總複習	
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)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%)		

	3. 成果運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	武術器械、武術練習場、重量訓練器材、鏡子、體操墊、拉筋架、彈力繩		
教材來源	7. 體育專業領域課程綱要 8. 自編教材	師資來源	本校專任運動教練張宥慈
備註			

桃園市平鎮國民中學體育班 112 學年度第二學期七年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>武 術</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	第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	經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、綜合技術應用、各專項綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技與套路完整度的呈現能力。		
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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、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，增進動作技能，並發揮自我潛能，強化力量、速度、柔韌性及協調性。 2、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，理解動作意識且能獨立思考，提升個人跳躍難度與器械之套路動作與分析的知能。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由分析並修正動作規範，主動且積極高標準高要求，將好態度實際發揮在競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：透過溝通及著重演練，透過意象與專注力，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)		能完成個人套路操作，配合團隊默契，穩定表現出紮實基本功和流暢的演練，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第2學期	1	寒訓分享 成果說明	1. 寒假期間訓練的分享 2. 加強訓練後的心得 3. 能分析且說出過程中的體悟	
	2	設定目標 規劃實踐	1. 設立目標的內容 2. 過程中，可評估自我優劣勢，更清楚如何訂定	

			3.循序漸進的規劃，更能學習量身定做 4.說出如何實踐的方法	
3	體能訓練 基本功練習		1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 可避免運動傷害 3. 能提升競賽表現 4. 武術基本動作訓練 手型：立拳、平拳、推掌、亮掌、挑掌、砍掌、撩掌、劈拳、鞭拳、架掌、勾子手、叉掌。 步型：步型：弓步、馬步、仆步、虛步、獨立步、歇步、四六步、弧形步、坐盤。 腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。	
4	體能訓練 基本跳躍 重量訓練		1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 2. 跳躍：垂直跳、抱腿跳、360 度原地左右騰空旋轉 3. 重量訓練 10 至 20 公斤深蹲及遊膀循環	
5	體能訓練 基本腿法 強化速度		1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 彈力繩輔助訓練	
6	基本功 流暢要求 實戰用法 體能訓練 基本功 加強節奏		1. 武術基本動作訓練 基本功：腿法、步法、身法、跳躍 2. 拳術組合半套六個組合，一個組合十遍 3. 說出動作攻防意識的實戰用法 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 5. 武術基本動作訓練 基本功：腿法、步法、身法、跳躍 6. 拳術組合後半套六個組合，一個組合十遍 7. 能調整心態自我要求	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
7	第一次		1. 複習段考範圍	

	段考週	2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
8	體能訓練 基本手型 加強體能	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 2. 拳術組合分段訓練 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 加強體能，衝刺一分鐘打分段	
9	體能訓練 拳術分段	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 拳術 36 個分段循環訓練 3. 收操	
10	體能訓練 拳術演練 自我修正	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 拳術分段訓練及整套演練 3. 分析修正扣分點及質量 4. 自我理解和加強	
11	體能訓練 模擬比賽	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 拳術分段訓練及整套演練 3. 模擬比賽狀態 4. 收操	
12	影片檢討	1. 賽後影片檢討 2. 各專長分析自己與其他選手差異 3. 找出優劣勢，並修正問題	
13	體能訓練 技術修正 體能訓練 英文教學	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 觀察比賽影片扣分點 3. 失誤動作一個做 100 遍 4. 自我修正 5. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 6. 武術基本手型英文專有名詞教學 7. 能同時說出和做出動作單字	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
14	第二次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
15	體能訓練 基本功	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克	

	難度跳躍	操 2. 強化基本功訓練 3. 跳躍訓練 垂直跳 抱腿跳 左右旋轉跳 騰空飛腳 旋風腿 旋子 外擺	
16	體能訓練 器械影片 用法運用	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 器械影片教學 3. 講解器械攻防意識和用法	
17	體能訓練 器械練習	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 器械基本動作 刺劍、撩劍、點劍、腕花、後腕花、掛劍、劈劍、抹劍、絞劍、雲劍 3. 器械用法實戰教學與模擬	
18	體能訓練 器械基本功	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 3. 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿扎槍、雲槍、點 4. 基本動作一個十遍，各十組	
19	體能訓練 器械組合 檢視修正 體能訓練 器械套路 學習回饋	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 3. 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿扎槍、雲槍、點 4. 個人套路訓練 器械 16 個組合，一個組合十遍 5. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 6. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分 7. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)

		操 8. 個人套路訓練 器械 16 個組合，一個組合十遍 9. 個人套路訓練 器械整套練習 10. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 11. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	
20	第三次段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習 5. 總複習	
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)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%)		
教學設施設備需求	武術器械、武術練習場、重量訓練器材、鏡子、體操墊、拉筋架、彈力繩		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校專任運動教練張宥慈
備註			

桃園市平鎮國民中學體育班 112 學年度第一學期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>武 術</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		經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、綜合技術應用、各專項綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技與套路完整度的呈現能力。		
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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、 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，增進動作技能，並發揮自我潛能，強化力量、速度、柔韌性及協調性。 2、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，理解動作意識且能獨立思考，提升個人跳躍難度與器械之套路動作與分析的知能。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由分析並修正動作規範，主動且積極高標準高要求，將好態度實際發揮在競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：透過溝通及著重演練，透過意象與專注力，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)		能完成個人套路操作，配合團隊默契，穩定表現出紮實基本功和流暢的演練，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	武術歷史 習武教育 文化傳承	1. 說明武術由來及歷史淵源 2. 未曾習武先習德的品德重要性 3. 歷史人物介紹 4. 能說出脈絡及分析 5. 傳承文化的重要性與價值	
	2	體能訓練 自我覺察 體能評估	1. 透過體能要求，觀察學生適應能力 2. 活動過程中，可評估基本體能 3. 長跑耐力訓練加入短跑無氧爆發力 4. 綜合體能訓練（1）慢跑10圈 （2）500公尺衝刺（3）100公尺全力衝刺（4）伸展（5）馬克操	
	3	柔軟度	1. 針對肩膀腰部及髖關節，大幅度伸展 2. 可避免運動傷害 3. 能提升競賽表現 4. 評估選手條件，更適時給予協助	
	4	體能訓練 強度腿法	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）甩臂（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 高強度腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。 3. 分析修正能力 4. 選手心理訓練	
	5	體能訓練 基本腿法 強化速度	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）甩臂（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 彈力繩輔助訓練十個一組共五組腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。 3. 能說出正確動作和分析修正能力	
	6	強化步型	1. 武術基本動作訓練	1. 個人專項體能表現(10%)

	體能訓練 強化下肢 重量訓練	步型：弓步、馬步、仆步、虛步、獨立步、歇步、四六步、弧形步、坐盤。 2. 說出動作攻防意識的實戰用法 3. 能瞬間轉身落步型，不晃動 4. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）腳踝單腳循環（3）雙腳循環（4）伸展 5. 重量訓練 10 至 20 公斤深蹲及 100 個遊胯循環 下肢訓練 6. 能調整心態自我要求	2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
7	第一次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
8	體能訓練 手型手法 攻防意識	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）腳踝單腳循環（3）雙腳循環（4）伸展 2. 武術手型手法 手型：立拳、平拳、推掌、亮掌、挑掌、砍掌、撩掌、劈拳、鞭拳、架掌、勾子手、叉掌。 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 理解動作涵義及攻防意識	
9	體能訓練 強化手型 重量訓練	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）甩臂（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 重量訓練 推舉 5-10 公斤，衝拳 10 下，十組循環 3. 上肢負重訓練，增強出拳強度	
10	體能訓練 身形身法的 差異與結合 自我實踐	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）下腰（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 身法訓練 身法：旋腰、翻腰 3. 講解身形與身法的不同，並結合在套路，並用一個組合為示範 4. 增強自我認知與實踐	
11	體能訓練 身法運用 強化中段	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）下腰（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 身型的延展 3. 腰胯的運用與轉化	

		4. 理解並結合拳術組合的操作 5. 強化中段力量速度	
12	基本身法 身法運用 核心重訓	1. 身型的延展加強 2. 核心訓練 拿 5-10 公斤槓片，上下左右邊 20 下 耗一分鐘，共五組 3. 腰胯的運用與轉化，結合套路練習	
13	閱讀文章 正向思維 心理素質	1. 由高年級至低年級，閱讀勵志書籍 2. 需自行透過閱讀，撰寫心得報告及 重點摘要 3. 朗讀並分享	
14	第二次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
15	體能訓練 影片欣賞 強化頂功 強化腰功 核心訓練 體能訓練 進階翻滾	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩膀 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 觀看翻滾影片 3. 翻滾訓練 倒立 (甩頂、登頂、三角頂) 下腰 (耗腰、甩腰) 4. 核心訓練 5. 自我修正與分組討論 6. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩膀 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 7. 翻滾訓練 倒立 (甩頂、登頂、三角頂) 下腰 (耗腰、甩腰)，前滾、後滾、前 軟、後軟 8. 分組循環練習	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
16	體能訓練 進階翻滾 影片檢視	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩膀 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 翻滾訓練 倒立 (甩頂、登頂、三角頂) 下腰 (耗腰、甩腰)，前滾、後滾、前 軟、後軟、搶背、測空、後空 3. 影片錄製並檢討動作 4. 分組循環練習	
17	體能訓練 跳躍練習 跳躍講解	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 跳躍訓練	

		垂直跳、抱腿跳、左右旋轉跳、騰空飛腳、旋風腿、旋子、外擺、盤跌腿 3. 跳躍難度講解，說明評分標準 4. 組合循環練習	
18	體能訓練 下肢肌力 爆發力訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 一公斤沙袋裹腳踝單腳直起直落 3. 扛 30 公斤顛腳尖 50 下，耗一分鐘 4. 跳高台訓練 10 下，五個組合 5. 直線衝刺 100 公尺十趟	
19	暖身訓練 跳躍訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 跳躍：垂直跳、抱腿跳、360 度原地左右騰空旋轉 3. 跳躍後落步型的穩定性練習 4. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 5. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	
20	無氧訓練 重量訓練 體能訓練 綜合基本功 學習回饋	1. 無氧訓練 (1) 慢跑 2 圈 (2) 500 公尺衝刺 (3) 100 公尺全力衝刺 (4) 伸展 2. 重量訓練 推舉 5-10 公斤，衝拳 10 下，十組循環；10 至 20 公斤深蹲及遊胯循環 3. 自我要求及修正動作 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 5. 組合技術訓練 手型 步型 身法 步法 腿法 6. 個人套路訓練 拳術第二段共四個組合 7. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 8. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
21	第三次	1. 複習段考範圍	

		段考週	2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習 5. 總複習	
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)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	武術器械、武術練習場、重量訓練器材、鏡子、體操墊、拉筋架、彈力繩			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校專任運動教練張宥慈	
備註				

桃園市平鎮國民中學體育班 112 學年度第二學期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>武 術</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	第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		經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、綜合技術應用、各專項綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技與套路完整度的呈現能力。		
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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		

課程目標		1、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，增進動作技能，並發揮自我潛能，強化力量、速度、柔韌性及協調性。 2、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，理解動作意識且能獨立思考，提升個人跳躍難度與器械之套路動作與分析的知能。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由分析並修正動作規範，主動且積極高標準高要求，將好態度實際發揮在競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：透過溝通及著重演練，透過意象與專注力，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)		能完成個人套路操作，配合團隊默契，穩定表現出紮實基本功和流暢的演練，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第2學期	1	寒訓分享 成果說明	1. 寒假期間訓練的分享 2. 加強訓練後的心得 3. 能分析且說出過程中的體悟	
	2	設定目標 規劃實踐	1. 設立目標的內容 2. 過程中，可評估自我優劣勢，更清楚如何訂定 3. 循序漸進的規劃，更能學習量身定做 4. 說出如何自我實踐的方法	
	3	探討國際賽 提升國際觀	1. 搜尋國際賽事影片 2. 探討國際賽選手表演及自我差異 3. 如何提升自我競賽的演練	
	4	體能訓練 拳術基本功	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 2. 腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍、彈踢、蹬腿、掃腿。	
	5	體能訓練 拳術組合 強化流暢性	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 武術基本動作訓練 基本功：腿法、步法、身法、跳躍 3. 拳術組合半套六個組合，一個組合十遍，一個組合 10 秒完成 4. 能快速完成動作，但不影響完整性	
	6	強化跳躍 下肢重訓 結合用法 體能訓練	1. 跳躍：垂直跳、抱腿跳、360 度原地左右騰空旋轉 2. 重量訓練 10 至 20 公斤深蹲和顛腳尖，做完抱	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%)

	拳術組合練習 器械組合練習	腿跳及短跑衝刺 3. 結合後的運用與用法 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 5. 武術基本動作訓練 基本功：腿法、步法、身法、跳躍 6. 器械基本動作 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍 崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿 扎槍、雲槍、點 7. 拳術器械組合整套 36 個組合，一個組合十遍	5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
7	第一次段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
8	暖身訓練 賽前準備 加強體能	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 2. 拳術和器械組合分段訓練 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 加強體能，衝刺一分鐘打分段	
9	暖身訓練 拳術分段 器械分段	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 拳術和器械各 36 個分段循環訓練 3. 收操	
10	體能訓練 拳術演練 器械演練 自我修正	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 (4) 拉筋 2. 拳術和器械分段訓練及整套演練 3. 分析修正扣分點及質量 4. 自我理解和加強	
11	暖身訓練 模擬比賽	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 (4) 拉筋 2. 選手自行前準備，拳術和器械分段訓練 3. 模擬比賽狀態，整套演練 4. 收操	
12	影片檢討	1. 賽後影片檢討 2. 各專長分析自己與其他選手差異 3. 找出優劣勢，並修正問題	

13	體能訓練 技術修正 暖身訓練 英文專有名詞教學	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 (4) 拉筋 2. 觀察比賽影片扣分點 3. 加強修正失誤動作一個做 100 遍 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 5. 武術基本手型英文專有名詞教學 6. 能同時說出和做出動作單字	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
14	第二次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
15	體能訓練 基本功 難度跳躍	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 強化基本功訓練 3. 跳躍訓練 垂直跳、抱腿跳、左右旋轉跳、騰空飛腳、旋風腿、旋子、外擺、測空	
16	加強動作質量 器械影片 用法運用	1. 賽前比賽期加強動作質量扣分點 2. 器械影片教學 3. 講解器械攻防意識和用法，並能做出	
17	體能訓練 短器械 長器械 熟練度	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 器械基本動作 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍 崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 3. 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿 扎槍、雲槍、點 4. 每個單動作 10 遍，做十組	
18	體能訓練 器械完整性	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍 崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 3. 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿 扎槍、雲槍、點 4. 整套完成加一個分段，操套訓練	
19	暖身訓練 器械整套	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%)

	檢視修正 賽後檢討 補強技術 正面提升	2. 個人套路訓練 器械分段 16 個 3. 模擬整套演練 4. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 5. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分 6. 賽後檢討 7. 分析修正扣分點，並持續循環練習失誤的技術 8. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
20	第三次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習 5. 總複習	
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)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	武術器械、武術練習場、重量訓練器材、鏡子、體操墊、拉筋架、彈力繩		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校專任運動教練張宥慈
備註			

桃園市平鎮國民中學體育班 112 學年度第一學期九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>武 術</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		經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、綜合技術應用、各專項綜合訓練表現等，各方面均能有效地提昇運動競技與套路完整度的呈現能力。		
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 理解並執行高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行高階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、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，增進動作技能，並發揮自我潛能，強化力量、速度、柔韌性及協調性。 2、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，理解動作意識且能獨立思考，提升個人跳躍難度與器械之套路動作與分析的知能。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由分析並修正動作規範，主動且積極高標準高要求，將好態度實際發揮在競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：透過溝通及著重演練，透過意象與專注力，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)		能完成個人套路操作，並有完整高標準表現，主動帶領團隊默契，穩定表現出紮實基本功和高質量的流暢演練，提高運動表現，並能於實戰中取得優秀成績。	
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1 武術歷史 習武教育 文化傳承	1. 說明武術由來及歷史淵源 2. 未曾習武先習德的品德重要性 3. 歷史人物介紹 4. 能說出脈絡及分析 5. 傳承文化的重要性與價值 6. 認知項目專長特性與特質	
	2 體能訓練 自我覺察 體能評估	1. 經由體能高強度要求，觀察學生適應狀況 2. 活動過程中，可評估基本體能 3. 長跑耐力訓練加入短跑無氧爆發力 4. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈間接衝刺2圈（2）400公尺衝刺（3）100公尺全力衝刺（4）伸展（5）馬克操	
	3 柔軟度	1. 針對肩膀腰部及髖關節，大幅度伸展 2. 可避免運動傷害 3. 能提升競賽表現 4. 評估選手條件，更適時給予協助	
	4 體能訓練 強度腿法	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）重量訓練下肢負重（3）直線衝刺（4）伸展（5）馬克操 2. 高強度腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍。 3. 分析修正能力 4. 選手心理訓練	
	5 體能訓練 基本腿法 平衡 強化速度	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）倒立甩腿（3）下腰甩腰（4）伸展（5）馬克操 2. 彈力繩輔助訓練十個一組共五組腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙	

		拍。 3. 各專項腿法、平衡 太極：分腿、蹬腿、後叉腿、擺蓮腿 長拳：側踹腿、彈踢、蹬腿、側身平衡、燕式平衡 南拳：橫丁腿 4. 能說出正確動作和分析修正能力	
6	強化步型 體能訓練 強化下肢 重量訓練	1. 武術基本動作訓練 步型：弓步、馬步、仆步、虛步、獨立步、歇步、四六步、弧形步、坐盤。 2. 說出動作攻防意識的實戰用法 3. 能瞬間轉身起跳落步型，完成動作身體不晃動，腳不移動 4. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）腳踝單腳循環（3）雙腳循環（4）全身直立旋轉（5）伸展 5. 重量訓練 30 至 50 公斤深蹲及 100 個遊膀循環 下肢訓練 6. 能調整心態自我要求	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
7	第一次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
8	體能訓練 手型手法 攻防意識	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）跳高台 10 個五組（3）直線衝（4）伸展 2. 武術手型手法 手型：立拳、平拳、推掌、亮掌、挑掌、砍掌、撩掌、劈拳、鞭拳、架掌、勾子手、叉掌。 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 理解動作涵義及攻防意識	
9	體能訓練 強化手型 重量訓練	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）甩膀前後各 100 下（3）仆步游跨 100 個接著十趟直線衝刺（4）伸展（5）馬克操 2. 重量訓練 推舉 10-20 公斤，衝拳 10 下，十組循環 3. 上肢負重訓練，增強出拳強度	
10	體能訓練 身形身法的 差異與結合	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）下腰（3）游跨（4）伸展（5）馬克操	

	自我實踐	2. 身法訓練 身法：旋腰、翻腰、弧形步、烏龍盤打、彈踢衝拳 3. 講解身形與身法的不同，並結合在套路，並用一個組合為示範 4. 增強自我認知與實踐	
11	體能訓練 身法運用 強化中段	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）馬克操（3）倒立（4）下腰（5）伸展 2. 身型的延展 3. 腰胯的運用與轉化，並活化在動作上 4. 理解並結合拳術組合的操作 5. 強化中段力量速度	
12	基本身法 身法運用 核心重訓	1. 身型的延展加強 2. 核心訓練 拿5-10公斤槓片，上下左右邊20下耗一分鐘，共五組 3. 腰胯的運用與轉化，結合套路練習	
13	閱讀文章 正向思維 心理素質	1. 由高年級至低年級，閱讀勵志書籍 2. 需自行透過閱讀，撰寫心得報告及重點摘要 3. 朗讀並分享	
14	第二次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
15	體能訓練 影片欣賞 強化頂功 強化腰功 核心訓練 體能訓練 進階翻滾	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）甩膀（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 2. 觀看翻滾影片 3. 翻滾訓練 倒立（甩頂、登頂、三角頂）下腰（耗腰、甩腰） 4. 核心訓練 5. 自我修正與分組討論 6. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）甩膀（3）游跨（4）伸展（5）馬克操 7. 翻滾增強訓練 倒立（甩頂、登頂、三角頂）下腰（耗腰、甩腰），前滾、後滾、前軟、後軟 8. 分組循環練習	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
16	體能訓練	1. 綜合體能訓練（1）慢跑5圈（2）	

	進階翻滾 影片檢視	深蹲 20 個 (3) 衝操場 200 公尺 (4) 伸展 2. 翻滾訓練 倒立 (甩頂、登頂、三角頂) 下腰 (耗腰、甩腰)，前滾、後滾、前 軟、後軟、搶背、側空、後空、旋子 3. 影片錄製並檢討動作 4. 分組循環練習	
17	體能訓練 跳躍練習 跳躍講解	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克 操 2. 跳躍訓練 垂直跳、抱腿跳、左右旋轉跳、騰空 飛腳、旋風腿、旋子、外擺、盤跌腿 3. 跳躍難度講解，說明評分標準 4. 組合循環練習	
18	體能訓練 下肢肌力 爆發力訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 一公斤沙袋裹腳踝單腳直起直落 3. 扛 30 公斤顛腳尖 50 下，耗一分 鐘 4. 跳高台訓練 10 下，五個組合 5. 直線衝刺 100 公尺十趟	
19	暖身訓練 跳躍訓練	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 跳躍：垂直跳、抱腿跳、540 度原 地左右騰空旋轉 3. 跳躍後落步型的穩定性練習 4. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗 收及小組編排呈現，觀察選手的演練 及精神表現 5. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵， 並總結可以再加強與進步提升的部分	
20	無氧訓練 重量訓練 體能訓練 綜合基本功 學習回饋	1. 無氧訓練 (1) 慢跑 2 圈 (2) 500 公尺衝刺 (3) 100 公尺全力衝刺 (4) 伸展 2. 重量訓練 推舉 10-20 公斤，衝拳 10 下，十組 循環；10 至 20 公斤深蹲及遊膀循環 4. 自我要求及修正動作 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 間接衝刺 (3) 跳高台 (4) 伸展 5. 組合技術訓練	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)

		手型 步型 身法 步法 腿法 6. 個人套路訓練 拳術第二段共六個組合 7. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 8. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	
21	第三次段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習 5. 總複習	
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)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%)		
教學設施設備需求	武術器械、武術練習場、重量訓練器材、鏡子、體操墊、拉筋架、彈力繩		
教材來源	9. 體育專業領域課程綱要 10. 自編教材	師資來源	本校專任運動教練張宥慈
備註			

桃園市平鎮國民中學體育班 112 學年度第二學期九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>武 術</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	第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		經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、綜合技術應用、各專項綜合訓練表現等，在各方面均能有效地提昇運動競技與套路完整度的呈現能力。		
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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階專項體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C1 擬定出場順序 Ta-IV-C2 成隊競賽結果之分析 Ta-IV-C3 運動道德		
課程目標		1、 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，除了增進動作技能，並發揮自我潛能，強化力量、速度、柔		

		韌性及協調性。 2、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，理解動作意識且能獨立思考，提升個人跳躍難度與器械之套路動作與分析的知能。 3、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由分析並修正動作規範，主動且積極高標準高要求，將好態度實際發揮在競技運動比賽中。 4、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：透過高強度訓練所磨練的抗壓及反覆的要求，透過意象與引導增強專注力，賦予文化的生命力與價值，結合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)		能完成個人套路操作，並有完整高標準表現，主動帶領團隊默契，穩定表現出紮實基本功和高質量的流暢演練，提高運動表現，並能於實戰中取得優秀成績。		
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2學期	1	寒訓分享 成果說明	1. 寒假期間訓練的分享與收穫 2. 加強訓練後的心得及建議 3. 能分析且說出過程中的體悟，並能積極思考	
	2	設定目標 規劃實踐	1. 設立目標的內容 2. 過程中，可評估自我優劣勢，更清楚如何訂定 3. 循序漸進的規劃，從中設定屬於自己的學習方式 4. 說出如何自我實踐的方法，並如何開始	
	3	探討國際賽 提升國際觀	1. 搜尋國際賽事或全國賽事影片 2. 探討國際賽選手和國內優秀選手比賽及自我差異 3. 如何提升自我競賽的演練和不足	
	4	體能訓練 拳術基本功	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 腳踝單腳循環 (3) 雙腳循環 (4) 伸展 2. 腿法：正踢、外擺、內擺、單拍、雙拍、彈踢、蹬腿、掃腿。	
	5	體能訓練 拳術組合 強化流暢性	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 甩臂 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 武術基本動作訓練 基本功：腿法、步法、身法、跳躍 3. 拳術組合半套六個組合，一個組合十遍，一個組合 10 秒完成 4. 能快速完成動作，但不影響完整性	
	6	強化跳躍 下肢重訓 結合用法	1. 跳躍：垂直跳、抱腿跳、540 度原地左右騰空旋轉 2. 重量訓練	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%)

	體能訓練 拳術組合練習 器械組合練習	20 至 30 公斤深蹲和顛腳尖，做完抱腿跳及短跑衝刺 4. 結合後的運用與用法 4. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）腳踝單腳循環（3）雙腳循環（4）伸展 5. 武術基本動作訓練 基本功：腿法、步法、身法、跳躍 6. 器械基本動作 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍 崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿 扎槍、雲槍、點 7. 拳術器械組合整套 36 個組合，一個組合十遍	4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
7	第一次段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
8	暖身訓練 賽前準備 加強體能	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）腳踝單腳循環（3）雙腳循環（4）伸展 2. 拳術和器械組合分段訓練 3. 能說出正確動作和分析修正能力 4. 加強體能，衝刺一分鐘打 20 分段	
9	暖身訓練 拳術分段 器械分段	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）（3）馬克操（4）甩膀前後各 100 下（5）伸展 2. 拳術和器械各 36 個分段循環訓練 3. 收操	
10	體能訓練 拳術演練 器械演練 自我修正	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）伸展（3）馬克操（4）拉筋 2. 拳術和器械分段和半套訓練及整套超套演練 3. 分析修正扣分點及質量 4. 自我理解和加強	
11	暖身訓練 模擬比賽	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 10 圈（2）伸展（3）馬克操（4）拉筋 2. 選手自行前準備，拳術和器械分段訓練 3. 模擬比賽狀態，整套演練 4. 收操	
12	影片檢討	1. 賽後影片檢討	

		2. 各專長分析自己與其他選手差異 3. 找出優劣勢，並修正問題	
13	體能訓練 技術修正 暖身訓練 英文專有名詞教學	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 10 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 (4) 拉筋 2. 觀察比賽影片扣分點 3. 加強修正失誤動作一個做 100 遍 4. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 5. 武術基本手型英文專有名詞教學 6. 能同時說出和做出動作單字	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
14	第二次 段考週	1. 複習段考範圍 2. 準備測驗卷 3. 口頭測驗 4. 講義紙本複習	
15	體能訓練 基本功 難度跳躍	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 下腰 (3) 游跨 (4) 伸展 (5) 馬克操 2. 強化基本功訓練 3. 跳躍訓練 垂直跳、抱腿跳、開腿跳、左右旋轉跳、騰空飛腳、旋風腿、旋子、外擺、側空	
16	加強動作質量 器械影片 用法運用	1. 賽前比賽期加強動作質量扣分點 2. 器械影片教學 3. 講解器械攻防意識和用法，並能做出	
17	體能訓練 短器械 長器械 熟練度	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 倒立走路 (3) 下腰走路 (4) 伸展 2. 器械基本動作 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍 崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 3. 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿 扎槍、雲槍、點 4. 每個單動作 10 遍，做十組	
18	體能訓練 器械完整性	1. 綜合體能訓練 (1) 慢跑 5 圈 (2) 伸展 (3) 馬克操 2. 短器械訓練 刀術、劍術、南刀、太極劍 崩、劈、撩、刺、砍、點、抹 3. 長器械訓練 五花、提撩、平掃、雲撥、劈、攔拿 扎槍、雲槍、點 5. 整套完成後，加強熟練度 20 分段	

19	暖身訓練 器械整套 檢視修正 賽後檢討 補強技術 正面提升	1. 綜合體能訓練（1）慢跑 5 圈（2）伸展（3）馬克操 2. 個人套路訓練 器械分段 16 個 3. 模擬整套演練 4. 分析修正能力 做動作時，分成五小組，透過分組驗收及小組編排呈現，觀察選手的演練及精神表現 5. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分 6. 賽後檢討 7. 分析修正扣分點，並持續循環練習失誤的技術 8. 選手心理訓練 驗收過程中，給予正面回饋及鼓勵，並總結可以再加強與進步提升的部分	1. 個人專項體能表現(10%) 2. 個人專項技術能力(15%) 3. 拳術器械技術應用(40%) 4. 團隊分項難度競賽(10%) 5. 競技綜合訓練表現(15%) 6. 整體賽事心理調適(10%)
		20	
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)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%) 【下學期】 1. 個人技術(40%)： (1)武術基本功(2)專項技術(3)跳躍難度 2. 套路演練(40%) 3. 成果運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	武術器械、武術練習場、重量訓練器材、鏡子、體操墊、拉筋架、彈力繩		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	本校專任運動教練張宥慈
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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 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-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	T-IV-3 了解並演練桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 P-IV-3 了解並運用桌球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練 Ps-IV-3 了解桌球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為		
	學習 內容	P-IV-A5 桌球運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 Ta-IV-C5 桌球運動各種單項結合性戰術 Ps-IV-D5 桌球運動心理調節及團隊合作狀態		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能訓練選手的肌力、肌耐力、敏捷及柔韌性。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能讓選手練習桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術並學習桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術。 3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能讓選手理解並運用桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練。 4. 提升專項運動之心理素質（心理訓練）：選手能知道桌球運動心理調節		

		及團隊合作狀態。		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	2	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	3	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	4	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	5	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	6	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	7 【第一次定期評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 20 (2)反手拉球連續 10 (3)反手切球連續 100 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
	8	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	9	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	

10	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
11	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
12	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
13	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
14 【第二次定期評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 20 (2)反手拉球連續 10 (3)反手切球連續 100 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
15	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
16	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
17	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
18	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
19	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
20	綜合基本動作及各專長	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習	

	簡介練習	3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
21 【第三次定期評量】	綜合訓練	校內排名賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手攻擊得分 20 (2)反手攻擊得分 20 2. 排名成績(60%)
1	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
2	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
3	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
4	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
5	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
6	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
7 【第一次定期評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 20 (2)反手拉球連續 10 (3)反手切球連續 100 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
8	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
9	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	

10	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
11	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
12	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
13	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
14 【第二次定期評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 20 (2)反手拉球連續 10 (3)反手切球連續 100 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
15	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
16	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
17	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
18	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
19	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
20 【第三】	綜合訓練	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 20

次定期 評量】		3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	(2)反手拉球連續 10 (3)反手切球連續 100 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現 (30%)
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. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出心得報告(10%) 【下學期】 1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出心得報告(10%)		
教學設施 設備需求	練習場、發球機練習區、重量訓練室、體能訓練場(操場)		
教材來源	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>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(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-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-3 了解並運用桌球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 T-IV-3 了解並演練桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術 T-IV-A5 桌球運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 Ta-IV-3 熟悉並演練桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練 Ps-IV-3 了解桌球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為		
	學習 內容	P-IV-A5 桌球運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 Ta-IV-C5 桌球運動各種單項結合性戰術 Ps-IV-D5 桌球運動心理調節及團隊合作狀態		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能訓練選手的肌力、肌耐力、敏捷及柔韌性。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能讓選手練習桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術並學習桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術。 3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能讓選手理解並運用桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練。		

	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：選手能知道桌球運動心理調節及團隊合作狀態。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	2	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	3	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	4	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	5	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	6	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	7 【第一次定期評量】	專項術科測驗 1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
	8	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	9	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練	

		4. 心理訓練：循環賽	
10	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
11	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
12	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
13	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
14 【第二次定期評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
15	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
16	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
17	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
18	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
19	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
20	綜合基本動作	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練	

	作及各專長 簡介練習	2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
21 【第三次定期 評量】	綜合訓練	校內排名賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手攻擊得分 20 (2)反手攻擊得分 20 2. 排名成績(60%)
1	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
2	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
3	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
4	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
5	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
6	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
7 【第一次定期 評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現 (30%)
8	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
9	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練	

		4. 心理訓練：循環賽	
10	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
11	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
12	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
13	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
14 【第二次定期評量】	專項術科測驗	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
15	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
16	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
17	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
18	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
19	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
20	綜合訓練	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練	1. 個人技術(40%)：

【第三次定期評量】		2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	(1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
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. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出個人訓練計畫(10%) 【下學期】 1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)模擬國手選拔賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出個人學習心得(10%)		
教學設施設備需求	練習場、發球機練習區、重量訓練室、體能訓練場(操場)		
教材來源	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度體育班九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 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-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	T-IV-3 了解並演練桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 P-IV-3 了解並運用桌球運動速度、肌力、肌耐力、敏捷及柔韌組合性訓練 Ta-IV-3 熟悉並演練桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練 Ps-IV-3 了解桌球運動團隊訓練狀況，並能自我調整心態做出符合運動道德倫理的行為及有利於團隊的道德行為		
	學習 內容	P-IV-A5 桌球運動之速度、肌力及肌耐力組合 T-IV-B6 桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術 Ta-IV-C5 桌球運動各種單項結合性戰術 Ps-IV-D5 桌球運動心理調節及團隊合作狀態		
課程目標		1. 培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能訓練選手的肌力、肌耐力、敏捷及柔韌性。 2. 精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能讓選手練習桌球運動中攻擊及防守的各項單項技術並學習桌球運動中攻擊、防守的移位、重心交換及身體平衡技術。 3. 發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能讓選手理解並運用桌球運動攻擊及防守多項技術結合訓練。		

	提升專項運動之心理素質（心理訓練）：選手能知道桌球運動心理調節及團隊合作狀態。		
表現任務 (總結性評量)	能完成個人及小組綜合技術操作，配合團隊演練，穩定表現出綜合戰術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	2	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	3	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	4	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	5	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：基本功練習+多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	6	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	7 【第一次定期評量】	專項術科測驗 1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
	8	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
	9	綜合基本動作及各專長簡介練習 1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練	

		4. 心理訓練：循環賽	
10	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
11	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
12	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
13	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
14	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
15	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
16	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
17	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
18	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
19	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
20	綜合基本動作	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練	

	作及各專長 簡介練習	2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
21	綜合訓練	校內排名賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手攻擊得分 20 (2)反手攻擊得分 20 2. 排名成績(60%)
1	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
2	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
3	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
4	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
5	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
6	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
7	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現 (30%)
8	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
9	綜合基本動作及各專長 簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練	

		4. 心理訓練：循環賽	
10	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
11	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
12	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
13	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
14	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	1. 個人技術(40%)： (1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現(30%)
15	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
16	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：耐力訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
17	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：敏捷訓練 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
18	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：間歇跑 2. 技術訓練：多球練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	
19	綜合基本動作及各專長簡介練習	1. 體能訓練：協調訓練 2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長攻擊訓練 4. 心理訓練：循環賽	
20	綜合基本動作	1. 體能訓練：基本桌球步法訓練	1. 個人技術(40%)：

	作及各專長 簡介練習	2. 技術訓練：戰術練習 3. 戰術應用：個人專長訓練 4. 心理訓練：循環賽	(1)正手拉球連續 30 (2)反手拉球連續 30 (3)正反手切球連續 200 2. 校內對抗競賽(30%) 3. 競技參賽運動表現 (30%)
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. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：擬定運動計畫(10%) 【下學期】 1. 術科： (1)個人技術(30%) (2)校內對抗競賽(30%) (3)競技參賽運動表現(30%) 2. 學科：提出心得報告(10%)		
教學設施 設備需求	練習場、發球機練習區、重量訓練室、體能訓練場(操場)		
教材來源	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	校內
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>田徑</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		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-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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C3 運動道德		

		Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、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。 2、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。 3、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。 4、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)		能完成個人綜合技術操作，穩定表現出個人技術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	第1週	專項技術訓練	1、基本體能訓練 1. 田徑項目基本認知	1. 學生能夠了解田徑基本認知以及訓練
	第2週	專項技術訓練	一、基本體能訓練 1. 馬克操基本認知 2. 馬克操種類分析訓練	1. 能夠認知以及了解馬克操訓練對本身重要性
	第3週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
	第4週	專項體能訓練	一、柔軟度訓練 1. 柔軟度對田徑運動的影響 2. 柔軟度訓練的主要方法 3. 柔軟度訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解柔軟度訓練重要性
	第5週	專項心理 心智能力	1、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
	第6週	專項體能訓練	一、肌力訓練 1. 肌力訓練對田徑運動的重要性 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 能夠了解以及完成肌力訓練的重要性
	第7週	專項體能訓練	一、心肺耐力 1. 心肺耐力對田徑運動的重要 2. 心肺耐力訓練的主要方法 3. 心肺耐力訓練注意事項	第一次(測驗比賽)評量 1. 能夠認知以及了解心肺耐力訓練重要性
	第8週	專項體能訓練	一、柔軟度訓練 1. 柔軟度對田徑運動的影響 2. 柔軟度訓練的主要方法	1. 能夠認知以及了解柔軟度訓練重要性

		3. 柔軟度訓練注意事項	
第9週	專項技術訓練	1、重量器材基本認知使用 1. 重量器材基本認知 2. 使用安全性基本認知	1. 學生能夠了解重量訓練基本以及使用安全基本認知
第10週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
第11週	專項體能訓練	一、心肺耐力 1. 心肺耐力對田徑運動的重要 2. 心肺耐力訓練的主要方法 3. 心肺耐力訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解心肺耐力訓練重要性
第12週	競技能力的實務與方法	1. 落實基礎動作將田徑技術在團體(接力)中做綜合性運用。 2. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 3. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 專項運動知識 2. 專項運動技能
第13週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
第14週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第15週	專項體能訓練	一、核心肌群訓練 1. 核心肌群對田徑運動的重要性 2. 核心肌群訓練的主要方法 3. 影響核心肌群訓練的因素 二、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	第二次成績(測驗比賽)考查 1. 共同討論核心訓練，以及方式訓練效果(學生) 2. 利用模擬評量(學生)對協調性認知
第16週	專項體能訓練	一、田徑專項肌群訓練 1. 專項肌群對田徑運動的重要性 2. 田徑專項肌群訓練的主要方法 3. 田徑專項肌群訓練注意事項	1. 共同討論肌群訓練，以及訓練效果(學生) 2. 利用模擬評量(學生)對專項肌群認知
第17週	專項運動技術	1. 基本強化跑基本訓練	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知

	第18週	專項運動技術	一、簡易重量器材安全使用 1. 起跑器材組裝與校正 2. 起跑器材的選擇與調整	1. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用
	第19週	專項運動技術	一、分項專業訓練 1. 個人項目優勢判斷 2. 個人目標確定訓練 3. 各項器材的使用 4. 分項練習擲部、跳部專項練習	1. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第20週	專項運動能力發展	一、專項專業訓練 1. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 2. 隨時注意國內外新的田徑資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	1. 進行影片欣賞，讓學生了解本身，訓練效果以及加強專項運動能力 2. 利用網路補助進行相關田徑最新資訊，進而了解賽制新規則
	第21週	專項運動能力發展	一、專項能力訓練 1. 瞭解自我能力與技術表現。 2. 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 3. 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。	第三次成績考查 1. 舉辦實際模擬比賽技術分析以及檢討 2. 分析學生測驗結果，幫助學生調整
第二學期	第1週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 學生能夠提升認識以及減低壓力心理方式
	第2週	專項心理心智能力	1. 個人以及接力賽制的瞭解與運用 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用
	第3週	競技能力的實務與方法	1. 個人，接力對賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在接力賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠獨立解決比賽中，所面對的問題
	第4週	競技能力的實務與方法	1. 具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 學生在比賽中能夠有效地發揮最大運動效果
	第5週	專項運動傷害預防	一、專項訓練傷害的預防 1. 應熟記田徑場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	1. 專項運動知識 2. 專項運動技能
	第6週	專項運動傷害預防	1. 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害

		2.瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。	
第7週	專項運動傷害預防	1.應熟記田徑場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 2.瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 3.瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。	第一次成績考查 (1)專項運動知識：25%。 (2)專項運動技能：25%。 (3)專項運動精神與學習態度：25%。 (4)身體健康與運動傷害：25%。
第8週	專項運動傷害預防	1.能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 2.瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	1.讓學生了解到環境以及場地設施，避免產生傷害 2.讓學生了解預防，預防勝過治療的重要性
第9週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1.認識與提升運動參與動機 2.瞭解壓力來源 3.瞭解心理處置策略	1.學生能夠獨立完成基本練習認知 2.學生能夠提升認識以及減低壓力心理方式
第10週	競技能力的實務與方法	1.個人比賽的瞭解與運用。 2.落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1.學生在個人以及團隊的比賽中，能夠有效完成以及解決各種問題能力
第11週	競技能力的實務與方法	1.接力(團隊)賽制的瞭解與運用。 2.落實基礎動作將田徑技術在團體賽中做綜合性運用。	1.學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用 2.學生在個人以及團隊的比賽中，能夠有效完成以及解決各種問題能力
第12週	競技能力的實務與方法	1.能具備比賽中突發狀況的應變力。 2.能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1.學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用 2.學生在個人以及團隊的比賽中，能夠有效完成以及解決各種問題能力
第13週	專項運動能力發展	一、專項能力訓練 1.瞭解自我能力與技術表現。	1.幫助學生了解自身專項運動能力 2.利用測驗比賽進行技術分析改善
第14週	專項運動能力發展	1.依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 2.規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。	第二次成績考查(16) (1)專項運動知識：25%。 (2)專項運動技能：25%。 (3)專項運動精神與學習態度：25%。

			(4)身體健康與運動傷害：25%。
第15週	專項運動能力發展	1. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。	1. 利用資源媒體網路進行了解規劃訓練方式改善
第16週	專項運動能力發展	1. 隨時注意國內外新的田徑資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	1. 幫助學生進行訓練課程規劃 2. 善用相關影片欣賞讓學生了解本身身心狀況
第17週	專項運動傷害預防	1. 專項訓練傷害的預防	1. 利用相關網路資源，禁行專項項目傷害的運動勸導事項
第18週	專項運動傷害預防	1. 應熟記田徑場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	1. 實施實際的田徑相關規則進行，安全使用與認知
第19週	專項運動傷害預防	1. 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	1. 列舉相關影片，進行實做 2. 利用相關網路資源，禁行專項項目傷害的運動勸導事項 3. 實施實際的田徑相關規則進行，安全使用與認知 4. 列舉相關影片，進行實做
第20週	專項運動傷害預防	1. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 2. 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：25%。 (2)專項運動技能：25%。 (3)專項運動精神與學習態度：25%。 (4)身體健康與運動傷害：25%。
議題融入	☒ 品德 ☒ 性平 ☐ 人權 ☒ 環境 ☐ 海洋 ☐ 生命 ☒ 法治 ☐ 科技 ☒ 性侵害犯罪防治 ☐ 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 ☒ 家庭暴力防治		
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： 2. 競技參賽運動表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： 2. 競技參賽運動表現(50%)		
教學設施設備需求	重量訓練室、操場(田徑場)、碼表、補助(強)器材、起跑架----等		

教材來源	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	本校體育教師 賴有朋
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>田徑</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		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-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 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行中階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等中階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等中階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C3 運動道德		

		Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、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。 2、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。 3、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)		能完成個人綜合技術操作，穩定表現出個人技術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	第1週	專項體能訓練	一、肌力訓練 1. 肌力訓練對田徑運動的重要性 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 能夠了解以及完成肌力訓練的重要性
	第2週	專項技術訓練	1. 馬克操基本認知	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
	第3週	專項體能訓練	1、柔軟度訓練 1. 柔軟度對田徑運動的影響 2. 柔軟度訓練的主要方法 3. 柔軟度訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解柔軟度訓練重要性
	第4週	專項技術訓練	1. 田徑項目基本認知	1. 學生能夠了解田徑基本認知以及訓練(50%)
	第5週	專項心理 心智能力	1、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
	第6週	專項技術訓練	一、重量訓練 1. 重量器材基本認知 2. 使用安全性基本認知	1. 學生能夠了解重量訓練基本以及使用安全基本認知
	第7週	專項技術訓練	1. 手、腳跑基本訓練	第一次(測驗比賽)評量 1. 善用影片欣賞，以及補助器材進行實際操作，改善協調性
	第8週	專項心理 心智能力	1. 個人比賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠了解專項訓練技術以及實際比賽基本認知
	第	專項體能訓練	一、肌力訓練	1. 共同討論肌力訓練，以

9 週		1. 肌力訓練對田徑運動的重要性 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	及訓練效果(學生) 2. 利用模擬評量(學生)對肌力認知
第 10 週	專項體能訓練	1、 協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
第 11 週	專項體能訓練	一、心肺耐力訓練 1. 心肺耐力對田徑運動的重要性 2. 心肺耐力訓練的主要方法 3. 心肺耐力訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解心肺耐力訓練重要性
第 12 週	競技能力的 實務與方法	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第 13 週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 利用模擬評量(學生)對協調性認知
第 14 週	專項體能訓練	一、核心肌群訓練 1. 核心肌群對田徑運動的重要性 2. 核心肌群訓練的主要方法 3. 影響核心肌群訓練的因素	1. 利用模擬評量(學生)對心肺耐力認知
第 15 週	專項心理 心智能力	1、 心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 善用影片欣賞，以及補助器材進行實際操作，改善心理層面問題 2. 第二次成績(測驗比賽)考查
第 16 週	專項運動技術	1. 基本強化跑步基本訓練 2. 馬克操進階訓練	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
第 17 週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性

	第18週	專項運動技術	一、簡易重量器材安全使用 1. 起跑器材組裝與校正 2. 起跑器材的選擇與調整	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第19週	專項運動技術	一、分項專業訓練 1. 個人項目優勢判斷 2. 個人目標確定訓練 3. 各項器材的使用 4. 分項練習擲部、跳部專項練習	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第20週	專項運動技術	一、分項專業訓練 1. 個人項目優勢判斷 2. 個人目標確定訓練 3. 各項器材的使用	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第21週	專項運動能力發展	一、專項能力訓練 1. 瞭解自我能力與技術表現。 2. 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 3. 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 4. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 5. 隨時注意國內外新的田徑資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：25% (2)專項運動技能：25%。 (3)專項運動精神與學習態度：25%。 (4)身體健康與運動傷害：25%。
第2學期	第1週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 學生能夠提升認識以及減低壓力心理方式
	第2週	專項心理心智能力	1. 個人以及接力賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠獨立解決比賽中，所面對的問題
	第3週	競技能力的實務與方法	1. 個人，接力對賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在接力賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用

第4週	競技能力的實務與方法	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 學生能夠獨立解決比賽中, 所面對的問題 2. 學生在比賽中能夠有效地發揮最大運動效果
第5週	專項運動傷害預防	1. 能瞭解因環境變化所產生之傷害, 以降低外在環境造成之運動傷害。	1. 讓學生了解到環境以及場地設施, 避免產生傷害 2. 讓學生了解預防, 預防勝過治療的重要性
第6週	專項運動傷害預防	1. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第7週	專項運動傷害預防	一、專項訓練傷害的預防 1. 應熟記田徑場安全守則, 並確實遵守, 以保護自己及他人, 避免傷害的發生。 2. 瞭解運動傷害處理流程, 傷害後的影響與運動生涯之關係。	第一次成績考查 1. 能夠了解專項運動知識 2. 能夠善用專項運動技能 3. 體悟專項運動精神與學習態度 4. 力行身體健康與運動傷害的重要性
第8週	專項運動傷害預防	1. 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第9週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠提升認識以及減低壓力心理方式
第10週	專項心理心智能力	1. 個人比賽的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠了解專項訓練技術以及實際比賽基本認知
第11週	競技能力的實務與方法	1. 接力(團隊)賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在團體賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用
第12週	競技能力的實務與方法	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 學生在個人以及團隊的比賽中, 能夠有效完成以及解決各種問題能力
第13週	專項運動能力發展	一、專項能力訓練 1. 瞭解自我能力與技術表現。	1. 幫助學生了解自身專項運動能力 2. 利用測驗比賽進行技術分析改善
第14週	專項運動能力發展	1. 隨時注意國內外新的田徑資訊, 取其優點, 輔助配合加入訓練之中, 以提升訓練績效。	第二次成績考查 (1) 專項運動知識 (2) 專項運動技能 (3) 專項運動精神與學習態度

				(4)身體健康與運動傷害
第15週	專項運動能力發展	1. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。	1. 利用資源媒體網路進行了解規劃訓練方式改善	
第16週	專項運動能力發展	1. 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 2. 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。	1. 幫助學生進行訓練課程規劃 2. 善用相關影片欣賞讓學生了解本身身心狀況	
第17週	專項運動傷害預防	一、專項訓練傷害的預防 1. 應熟記田徑場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	1. 利用相關網路資源，進行專項項目傷害的運動動練事項	
第18週	專項運動傷害預防	1. 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	1. 實施實際的田徑相關規則進行，安全使用與認知	
第19週	專項運動傷害預防	1. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防	1. 列舉相關影片，進行實做	
第20週	專項運動傷害預防	1. 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：25%。 (2)專項運動技能：25%。 (3)專項運動精神與學習態度：25%。 (4)身體健康與運動傷害：25%。	
議題融入	■品德 ■性平 □人權 ■環境 □海洋 □生命 ■法治 □科技 ■性侵害犯罪防治 □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■家庭暴力防治			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： 2. 競技參賽運動表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： 2. 競技參賽運動表現(50%)			
教學設施設備需求	重量訓練室、操場(田徑場)、碼表、補助(強)器材、起跑架----等			
教材來源	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	本校體育教師 賴有朋	
備註				

桃園市平鎮國民中學 112 學年度體育班九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>田徑</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念		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-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 理解並執行高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能上，增進競技體能、技術與態度 P-IV-2 理解並執行高階一般體能訓練，將訓練效能發揮於動作技能中，展現自我運動潛能 T-IV-1 熟悉並演練各項應用動作組合表現，並做獨立思考與分析的知能 Ta-IV-1 分析並修正動作規劃與整體性分析，解決各項問題並發揮主動學習與創新求變的能力 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用相關心理技能，促進多元感官的發展		
	學習 內容	P-IV-A1 力量、速度、柔韌性、協調性等高階一般體能 P-IV-A2 力量、速度、柔韌性、協調性等高階專項體能 T-IV-B1 應用動作 T-IV-B2 套路動作組合 Ta-IV-C3 運動道德		

		Ps-IV-D1 意象、專注力訓練及競技運動的基本概念		
課程目標		1、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。 2、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。 3、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)		能完成個人綜合技術操作，穩定表現出個人技術及戰略應用，提高運動表現，並能於實戰中取得良好成績。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	第1週	專項體能訓練	一、肌力訓練 1. 肌力訓練對田徑運動的重要性 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	1. 能夠了解以及完成肌力訓練的重要性
	第2週	專項技術訓練	1. 馬克操基本認知	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
	第3週	專項體能訓練	2、柔軟度訓練 1. 柔軟度對田徑運動的影響 2. 柔軟度訓練的主要方法 3. 柔軟度訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解柔軟度訓練重要性
	第4週	專項技術訓練	1. 田徑項目基本認知	1. 學生能夠了解田徑基本認知以及訓練(50%)
	第5週	專項心理 心智能力	2、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
	第6週	專項技術訓練	一、重量訓練 1. 重量器材基本認知 2. 使用安全性基本認知	1. 學生能夠了解重量訓練基本以及使用安全基本認知
	第7週	專項技術訓練	1. 手、腳跑步基本訓練	第一次(測驗比賽)評量 1. 善用影片欣賞，以及補助器材進行實際操作，改善協調性
	第8週	專項心理 心智能力	1. 個人比賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠了解專項訓練技術以及實際比賽基本認知
	第	專項體能訓練	一、肌力訓練	1. 共同討論肌力訓練，以

9 週		1. 肌力訓練對田徑運動的重要性 2. 肌力訓練的主要方法 3. 肌力訓練注意事項	及訓練效果(學生) 2. 利用模擬評量(學生)對肌力認知
第 10 週	專項體能訓練	2、 協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性
第 11 週	專項體能訓練	一、心肺耐力訓練 1. 心肺耐力對田徑運動的重要性 2. 心肺耐力訓練的主要方法 3. 心肺耐力訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解心肺耐力訓練重要性
第 12 週	競技能力的 實務與方法	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第 13 週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 利用模擬評量(學生)對協調性認知
第 14 週	專項體能訓練	一、核心肌群訓練 1. 核心肌群對田徑運動的重要性 2. 核心肌群訓練的主要方法 3. 影響核心肌群訓練的因素	1. 利用模擬評量(學生)對心肺耐力認知
第 15 週	專項心理 心智能力	2、 心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 善用影片欣賞，以及補助器材進行實際操作，改善心理層面問題 2. 第二次成績(測驗比賽)考查
第 16 週	專項運動技術	1. 基本強化跑步基本訓練 2. 馬克操進階訓練	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
第 17 週	專項體能訓練	一、協調性訓練 1. 協調性對田徑運動影響 2. 協調性訓練的主要方法 3. 協調性訓練注意事項	1. 能夠認知以及了解協調性訓練重要性

	第18週	專項運動技術	一、簡易重量器材安全使用 1. 起跑器材組裝與校正 2. 起跑器材的選擇與調整	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第19週	專項運動技術	一、分項專業訓練 1. 個人項目優勢判斷 2. 個人目標確定訓練 3. 各項器材的使用 4. 分項練習擲部、跳部專項練習	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第20週	專項運動技術	一、分項專業訓練 1. 個人項目優勢判斷 2. 個人目標確定訓練 3. 各項器材的使用	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠基本重量器材以及專項器材使用認知使用 3. 學生能夠自己了解本身優勢以及專項器材使用
	第21週	專項運動能力發展	一、專項能力訓練 1. 瞭解自我能力與技術表現。 2. 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 3. 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 4. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 5. 隨時注意國內外新的田徑資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	第三次成績考查 (1) 專項運動知識：25% (2) 專項運動技能：25%。 (3) 專項運動精神與學習態度：25%。 (4) 身體健康與運動傷害：25%。
第2學期	第1週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 學生能夠提升認識以及減低壓力心理方式
	第2週	專項心理心智能力	1. 個人以及接力賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠獨立解決比賽中，所面對的問題
	第3週	競技能力的實務與方法	1. 個人，接力對賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在接力賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用

第4週	競技能力的實務與方法	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 學生能夠獨立解決比賽中, 所面對的問題 2. 學生在比賽中能夠有效地發揮最大運動效果
第5週	專項運動傷害預防	1. 能瞭解因環境變化所產生之傷害, 以降低外在環境造成之運動傷害。	1. 讓學生了解到環境以及場地設施, 避免產生傷害 2. 讓學生了解預防, 預防勝過治療的重要性
第6週	專項運動傷害預防	1. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第7週	專項運動傷害預防	一、專項訓練傷害的預防 1. 應熟記田徑場安全守則, 並確實遵守, 以保護自己及他人, 避免傷害的發生。 2. 瞭解運動傷害處理流程, 傷害後的影響與運動生涯之關係。	第一次成績考查 1. 能夠了解專項運動知識 2. 能夠善用專項運動技能 3. 體悟專項運動精神與學習態度 4. 力行身體健康與運動傷害的重要性
第8週	專項運動傷害預防	1. 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	1. 專項運動精神與學習態度 2. 身體健康與運動傷害
第9週	專項心理心智能力	一、心理、心智能力認識與訓練 1. 認識與提升運動參與動機 2. 瞭解壓力來源 3. 瞭解心理處置策略	1. 學生能夠獨立完成基本練習認知 2. 學生能夠提升認識以及減低壓力心理方式
第10週	專項心理心智能力	1. 個人比賽的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在個人賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠了解專項訓練技術以及實際比賽基本認知
第11週	競技能力的實務與方法	1. 接力(團隊)賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將田徑技術在團體賽中做綜合性運用。	1. 學生能夠完成個人比賽以及團隊接力賽的技術應用
第12週	競技能力的實務與方法	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	1. 學生在個人以及團隊的比賽中, 能夠有效完成以及解決各種問題能力
第13週	專項運動能力發展	一、專項能力訓練 1. 瞭解自我能力與技術表現。	1. 幫助學生了解自身專項運動能力 2. 利用測驗比賽進行技術分析改善
第14週	專項運動能力發展	1. 隨時注意國內外新的田徑資訊, 取其優點, 輔助配合加入訓練之中, 以提升訓練績效。	第二次成績考查 (1) 專項運動知識 (2) 專項運動技能 (3) 專項運動精神與學習態度

				(4)身體健康與運動傷害
第15週	專項運動能力發展	1.落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。	1.利用資源媒體網路進行了解規劃訓練方式改善	
第16週	專項運動能力發展	1.依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 2.規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。	1.幫助學生進行訓練課程規劃 2.善用相關影片欣賞讓學生了解本身身心狀況	
第17週	專項運動傷害預防	一、專項訓練傷害的預防 1.應熟記田徑場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	1.利用相關網路資源，進行專項項目傷害的運動動練事項	
第18週	專項運動傷害預防	1.瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	1.實施實際的田徑相關規則進行，安全使用與認知	
第19週	專項運動傷害預防	1.瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防	1.列舉相關影片，進行實做	
第20週	專項運動傷害預防	1.瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：25%。 (2)專項運動技能：25%。 (3)專項運動精神與學習態度：25%。 (4)身體健康與運動傷害：25%。	
議題融入	■品德 ■性平 □人權 ■環境 □海洋 □生命 ■法治 □科技 ■性侵害犯罪防治 □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■家庭暴力防治			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(50%)： 2.競技參賽運動表現(50%) 【下學期】 1.個人技術(50%)： 2.競技參賽運動表現(50%)			
教學設施設備需求	重量訓練室、操場(田徑場)、碼表、補助(強)器材、起跑架----等			
教材來源	● 體育專業領域課程綱要 ● 自編教材	師資來源	本校體育教師 賴有朋	
備註				

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>射箭</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		射箭專項術科是體育班運動訓練之重要一環，也是學校教育的一部分，其具有傳授專項術科理論與科學知識、基本技術和技能、增進體能、戰術策略應用、促進學生的身心發展、預防運動傷害及意外事件等目標。		
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 T-IV-1 理解並操作專項技術 T-IV-2 理解並操作專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理		

		Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		一、培養射箭運動之競技體適能。 二、提升射箭運動之技術水準。 三、發展射箭運動之戰術運用。 四、提升射箭運動之心理素質。 五、落實射箭專項能力之全面發展。 六、預防射箭專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		一、能具備心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 二、能具備敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 三、能運用有氧訓練、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。 四、能展現專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 五、能發展進階技術。 六、能理解運動力學原理。 七、能主動競賽規則、與情報蒐集並遵守運動道德 八、能目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 九、能維護並適應訓練與競賽環境		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	專項體能訓練(1)	1. 肌力及核心肌群訓練： 肌力及核心肌群訓練對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。 影響核心肌群訓練的因素。	
	2	專項體能訓練(2)	2. 協調性訓練： 協調性對射箭運動影響、主要方法及注意事項 3. 柔軟度訓練： 柔軟度對射箭運動的影響、主要方法及注意事項	
	3	專項體能訓練(3)	4. 心肺耐力訓練： 心肺耐力對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
	4	專項體能訓練(4)	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、主要	

		方法及注意事項。	
5	專項運動技術(1)	1. 基本射型	
6	專項運動技術(2)	1. 基本射型	
7	專項運動技術(3)	2. 簡易器材使用： 2-1 器材組裝與校正 2-2 弓、箭的選擇與調整	第一次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
8	專項運動技術(4)	3. 瞄準訓練： 3-1 優勢眼判斷 3-2 目標瞄準訓練 3-3 瞄準器的使用 3-4 瞄準點訓練	
9	專項心理、心智能力(1)	1. 心理、心智能力認識與訓練： 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
10	競技能力的實務與方法(1)	2. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 3. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。	
11	競技能力的實務與方法(2)	4. 團體對抗賽制的瞭解與運用。 5. 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。	全國總統盃
12	競技能力的實務與方法(3)	6. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 7. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
13	專項體能訓練(5)	1. 肌力及核心肌群訓練： 肌力及核心肌群訓練對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。 影響核心肌群訓練的因素。	
14	專項體能訓練(6)	2. 協調性訓練： 協調性對射箭運動影響、主要方法及注意事項 3. 柔軟度訓練： 柔軟度對射箭運動的影響、主要方法及注意事項	

	15	專項體能訓練(7)	4. 心肺耐力訓練： 心肺耐力對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
	16	專項體能訓練(8)	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
	17	專項運動技術(5)	1. 基本射型：	
	18	專項運動技術(6)	1. 基本射型：	
	19	專項運動技術(7)	2. 簡易器材使用： 2-1 器材組裝與校正 2-2 弓、箭的選擇與調整	
	20	專項運動技術(8)	3. 瞄準訓練： 3-1 優勢眼判斷 3-2 目標瞄準訓練 3-3 瞄準器的使用 3-4 瞄準點訓練	
	21	專項運動能力發展	1. 專項能力訓練 1-1瞭解自我能力與技術表現。 1-2依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5隨時注意國內外新的射箭資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
	1	專項心理、心智能力(2)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	

第2學期	2	專項心理、心智能力(3)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
	3	競技能力的實務與方法(4)	1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。 團體對抗賽制的瞭解與運用。	
	4	競技能力的實務與方法(5)	1. 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。 2. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全國青年盃
	5	專項運動傷害預防，建立個人健康檔案(1)	1. 專項訓練傷害的預防 2. 應熟記射箭場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	
	6	專項運動傷害預防專項運動傷害預防，建立個人健康檔案(2)	3. 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	
	7	專項運動傷害預防，建立個人健康檔案(3)	4. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。	第一次成績考查(7) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
	8	專項運動傷害預防，建立個人健康檔案(4)	5. 瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 6. 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	9	專項心理、心智能力(3)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
	10	專項心理、心智能力(4)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機	

		1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
11	競技能力的 實務與方法 (1)	1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 團體對抗賽制的瞭解與運用。 4. 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。	全國中等學校運動會
12	競技能力的 實務與方法 (2)	5. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 6. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
13	專項運動能力發展(1)	1. 專項能力訓練 1-1瞭解自我能力與技術表現。 1-2依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5隨時注意國內外新的射箭資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
14	專項運動能力發展(2)		第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
15	專項運動能力發展(3)		
16	專項運動能力發展(4)		
17	專項運動傷害預防，個人健康檔案建置(5)	1. 專項訓練傷害的預防 熟記射箭場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	
18	專項運動傷害預防，個人健康檔案建置(6)	2. 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	
19	專項運動傷害預防，個人健康檔案建置(7)	3. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。	
20	專項運動傷害預防，個人健康檔案建置(8)	4. 瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 5. 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%

				~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
議題融入	■環境教育■能源教育■品德教育■安全教育 ■法治教育■戶外教育■國際教育 ■性別平等教育■生涯規劃教育■多元文化教育■原住民族教育			
評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1)專項運動知識(10%) (2)專項運動技能：(20%) (3)專項運動精神與學習態度：(10%) (4)身體健康與運動傷害：(10%) 2. 競賽表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1)專項運動知識(10%) (2)專項運動技能：(20%) (3)專項運動精神與學習態度：(10%) (4)身體健康與運動傷害：(10%) 2. 競賽表現(50%)			
教學設施 設備需求	70、50 公尺靶場、室內 30 公尺靶場、室內重量訓練室。			
教材來源	11. 體育專業領域課程綱要 12. 自編教材	師資來源	本校體育教師 林詩蓓老師 祥安國小教師 翁意婷老師	
備註				

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>射箭</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		射箭專項術科是體育班運動訓練之重要一環，也是學校教育的一部分，其具有傳授專項術科理論與科學知識、基本技術和技能、增進體能、戰術策略應用、促進學生的身心發展、預防運動傷害及意外事件等目標。		
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 T-IV-1 理解並操作專項技術 T-IV-2 理解並操作專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理		

		Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		一、培養射箭運動之競技體適能。 二、提升射箭運動之技術水準。 三、發展射箭運動之戰術運用。 四、提升射箭運動之心理素質。 五、落實射箭專項能力之全面發展。 六、預防射箭專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		一、能具備心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則。 二、能具備敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 三、能運用有氧訓練、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。 四、能展現專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 五、能發展進階技術。 六、能理解運動力學原理。 七、能主動競賽規則、與情報蒐集並遵守運動道德 八、能目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 九、能維護並適應訓練與競賽環境		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(1)	1. 肌力及核心肌群訓練： 肌力及核心肌群訓練對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。 影響核心肌群訓練的因素。	
	2	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(2)	2. 協調性訓練： 協調性對射箭運動影響、主要方法及注意事項 3. 柔軟度訓練： 柔軟度對射箭運動的影響、主要方法及注意事項	
	3	瞭解專項肌群訓練的理論及實務(3)	4. 心肺耐力訓練： 心肺耐力對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
	4	瞭解專項肌群訓練的理	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、主要	

	論及實務(4)	方法及注意事項。	
5	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力(1)	1. 基本射型	
6	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力瞭解專項肌群訓練的理論及實務(2)	1. 基本射型	
7	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力(3)	2. 簡易器材使用： 2-1 器材組裝與校正 2-2 弓、箭的選擇與調整	第一次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
8	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力(4)	3. 瞄準訓練： 3-1 優勢眼判斷 3-2 目標瞄準訓練 3-3 瞄準器的使用 3-4 瞄準點訓練	
9	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。(1)	1. 心理、心智能力認識與訓練： 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
10	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。(2)	1. 心理、心智能力認識與訓練： 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
11	落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(1)	1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 團體對抗賽制的瞭解與運用。 4. 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。	全國總統盃

12	落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(2)	5. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 6. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
13	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(1)	1. 肌力及核心肌群訓練： 肌力及核心肌群訓練對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。 影響核心肌群訓練的因素。 2. 協調性訓練： 協調性對射箭運動影響、主要方法及注意事項 3. 柔軟度訓練： 柔軟度對射箭運動的影響、主要方法及注意事項	
14	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(2)	4. 心肺耐力訓練： 心肺耐力對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
15	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(3)	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
16	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法。(4)	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
17	專項運動技術，發展綜合能力。(1)	1. 基本射型：	
18	專項運動技術，發展綜合能力。(2)	1. 基本射型：	
19	專項運動技術，發展綜合能力。(3)	2. 簡易器材使用： 2-1 器材組裝與校正 2-2 弓、箭的選擇與調整	
20	專項運動技	1. 瞄準訓練：	

		術，發展綜合能力。(4)	3-1 優勢眼判斷 3-2 目標瞄準訓練 3-3 瞄準器的使用 2. 3-4 瞄準點訓練	
	21	模擬個人對抗賽制 提昇賽中突發狀況的應變能力(1)	1. 專項能力訓練 1-1瞭解自我能力與技術表現。 1-2依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 2. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 3. 隨時注意國內外新的射箭資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
第2學期	1	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。(3)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
	2	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。(4)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
	3	落實基礎動作將射箭技術在個人團體賽中綜合應用。(3)	1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 團體對抗賽制的瞭解與運用。 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。	
	4	落實基礎動作將射箭技術在個人團體賽中綜合應用。(4)	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全國青年盃
	5	運動傷害處置及復健(1)	1. 專項訓練傷害的預防 2. 熟記射箭場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	
	6	運動傷害處置及復健(2)	3. 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	

7	運動傷害處置及復健(3)	4. 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。	第一次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
8	運動傷害處置及復健(4)	1. 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 2. 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
9	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。(3)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
10	瞭解運動心理、意象練習之技術理論與方法。(4)	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-5 認識與提升運動參與動機 1-6 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
11	落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(3)	1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 團體對抗賽制的瞭解與運用。 4. 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。	全國中等學校運動會
12	落實基礎動作將射箭技術在個人賽中綜合應用。(4)	1. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
13	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力。(5)	1. 專項能力訓練 1-1瞭解自我能力與技術表現。 1-2依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。	
14	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動	1. 專項能力訓練 1-1瞭解自我能力與技術表現。 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%

		能力。(6)		~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
	15	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力。(7)	1. 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 2. 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。	
	16	瞭解專項運動技術理論與實務，發揮競技運動能力。(8)	隨時注意國內外新的射箭資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
	17	運動傷害處置及復健，個人健康檔案。(1)	專項訓練傷害的預防 熟記射箭場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。	
	18	運動傷害處置及復健，個人健康檔案。(1)	瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	
	19	運動傷害處置及復健，個人健康檔案。(2)	瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。	
	20	運動傷害處置及復健，個人健康檔案。(3)	瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
議題融入		■環境教育 ■能源教育 ■品德教育 ■安全教育 ■法治教育 ■戶外教育 ■國際教育 ■性別平等教育 ■生涯規劃教育 ■多元文化教育 ■原住民族教育		

評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1) 專項運動知識(10%) (2) 專項運動技能：(20%) (3) 專項運動精神與學習態度：(10%) (4) 身體健康與運動傷害：(10%) 2. 競賽表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1) 專項運動知識(10%) (2) 專項運動技能：(20%) (3) 專項運動精神與學習態度：(10%) (4) 身體健康與運動傷害：(10%) 2. 競賽表現(50%)		
教學設施 設備需求	70、50 公尺靶場、室內 30 公尺靶場、室內重量訓練室。		
教材來源	13. 體育專業領域課程綱要 14. 自編教材	師資來源	本校體育教師 林詩蓓老師 祥安國小教師 翁意婷老師
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度體育班九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>射 箭</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		射箭專項術科是體育班運動訓練之重要一環，也是學校教育的一部分，其具有傳授專項術科理論與科學知識、基本技術和技能、增進體能、戰術策略應用、促進學生的身心發展、預防運動傷害及意外事件等目標。		
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 T-IV-1 理解並操作專項技術 T-IV-2 理解並操作專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 進階技術 T-IV-B3 運動力學原理		

		Ta-IV-C1 競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧 Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境		
課程目標		一、培養射箭運動之競技體適能。 二、提升射箭運動之技術水準。 三、發展射箭運動之戰術運用。 四、提升射箭運動之心理素質。 五、落實射箭專項能力之全面發展。 六、預防射箭專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		一、能具備心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 二、能具備敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則。 三、能運用有氧訓練、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。 四、能展現專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 五、能發展進階技術。 六、能理解運動力學原理。 七、能主動競賽規則、與情報蒐集並遵守運動道德 八、能目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧 九、能維護並適應訓練與競賽環境		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(學習表現)]
第1學期	1	專項肌群訓練	1. 肌力及核心肌群訓練: 肌力及核心肌群訓練對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。 影響核心肌群訓練的因素。	
	2	專項肌群訓練	2. 協調性訓練: 協調性對射箭運動影響、主要方法及注意事項 3. 柔軟度訓練: 柔軟度對射箭運動的影響、主要方法及注意事項	
	3	專項肌群訓練	4. 心肺耐力訓練: 心肺耐力對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
	4	專項肌群訓練	5. 射箭專項肌群訓練:	

		專項肌群對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。	
5	專項運動技術	1. 基本射型	
6	專項運動技術	1. 基本射型	
7	專項運動技術	2. 簡易器材使用： 2-1 器材組裝與校正 2-2 弓、箭的選擇與調整	第一次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
8	專項運動技術	3. 瞄準訓練： 3-1 優勢眼判斷 3-2 目標瞄準訓練 3-3 瞄準器的使用 3-4 瞄準點訓練	
9	專項心理、心智能力	1. 心理、心智能力認識與訓練： 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
10	專項心理、心智能力	1. 心理、心智能力認識與訓練： 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略	
11	射箭技術個人賽綜合應用	1. 個人、團體對抗賽制的瞭解與運用。 2. 個人、團體賽綜合性運用。	全國總統盃
12	射箭技術個人賽綜合應用	3. 比賽中突發狀況的應變能力。 4. 自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
13	專項體能訓練，熟知運動科學訓練理論與方法	1. 肌力及核心肌群訓練： 肌力及核心肌群訓練對射箭運動的重要性、主要方法及注意事項。 影響核心肌群訓練的因素。 2. 協調性訓練： 協調性對射箭運動影響、主要方法及注意事項 3. 柔軟度訓練： 柔軟度對射箭運動的影響、主要方法及注意事項	

	14	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法	4. 心肺耐力訓練： 心肺耐力對射箭運動的重要性、 主要方法及注意事項。	
	15	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、 主要方法及注意事項。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10% ~25%。 (2)專項運動技能：50% ~65%。 (3)專項運動精神與學習 態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷 害：10%~20%。
	16	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、 主要方法及注意事項。	
	17	專項運動技術， 發展綜合能力	1. 基本射型：	
	18	專項運動技術， 發展綜合能力	2. 基本射型：	
	19	專項運動技術， 發展綜合能力	3. 器材組裝與校正 弓、箭的選擇與調整	
	20	專項運動技術， 發展綜合能力	4. 瞄準訓練： 4-1 優勢眼判斷 4-2 目標瞄準訓練 4-3 瞄準器的使用 4-4 瞄準點訓練	
	21	模擬個人對抗賽 制 提昇賽中突發狀 況的應變能力	1. 專項能力訓練 1-1瞭解自我能力與技術表 現。 1-2依能力與技術表現，規 劃適宜之計畫與課程。 1-3規劃適宜學生身心狀況 之負荷強度。 2. 落實運動生涯之規劃，以漸 進合宜的訓練方式發展專項運動 體能與技術。 3. 隨時注意國內外新的射箭資 訊，取其優點，輔助配合加入 訓練之中，以提升訓練績效。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：10% ~25%。 (2)專項運動技能：50% ~65%。 (3)專項運動精神與學習 態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷 害：10%~20%。
第 2 學 期	1	專項運動技術	器材校正 弓箭調整	
	2	運動心理、意象 練習之技術理論	1. 心理處置策略： (1)放鬆訓練。	

	與方法。	(2)意象訓練。 (3)正向思考、目標設定提升自信心及專注力。	
3	射箭技術在個人團體賽中綜合應用。	1. 個人及團體對抗賽制的瞭解與運用。 2. 基礎動作將射箭技術在個人賽及團體賽中做綜合性運用。	
4	射箭技術在個人團體賽中綜合應用。	3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全國青年盃
5	運動傷害處置及復健	運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	第一次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
6	運動心理、意象練習之技術理論與方法。	1. 能瞭解提升運動動機對射箭運動之影響。 2. 能瞭解壓力來源： (1)外在環境 (2)心理因素 (3)負面思考。	
7	射箭技術在個人團體賽中綜合應用。	1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將射箭技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 團體對抗賽制的瞭解與運用。 落實基礎動作將射箭技術在團體賽中做綜合性運用。	
8	射箭技術在個人團體賽中綜合應用。	4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全中運
9	運動傷害處置及復健	瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。	
10	專項運動技術，發展綜合能力。	基本射型	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習

			態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。 體育班甄試
11	專項運動技術， 發展綜合能力。	基本射型	
12	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法。	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、 主要方法及注意事項。	國中教育會考
13	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法。	5. 射箭專項肌群訓練： 專項肌群對射箭運動的重要性、 主要方法及注意事項。	
14	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法。	1. 肌力及核心肌群訓練： 肌力及核心肌群訓練對射箭運動 的重要性、主要方法及注意事 項。 影響核心肌群訓練的因素。 2. 協調性訓練： 協調性對射箭運動影響、主要方 法及注意事項 3. 柔軟度訓練： 柔軟度對射箭運動的影響、主要 方法及注意事項	
15	專項體能訓練， 熟知運動科學訓練理論與方法。	4. 心肺耐力訓練： 心肺耐力對射箭運動的重要性、 主要方法及注意事項。	
16	運動心理、意象 練習之技術理論 與方法。	心理處置策略： (1)放鬆訓練。 (2)意象訓練。 (3)正向思考、目標設定提升自 信心及專注力。	
17	專項能力發展	運動生涯規劃	
18	專項能力發展	運動生涯規劃	畢業典禮
議題融入	■環境教育■能源教育■品德教育■安全教育 ■法治教育■戶外教育■國際教育 ■性別平等教育■生涯規劃教育■多元文化教育■原住民族教育		

評量規劃	【上學期】 1. 個人技術(50%)： (1) 專項運動知識(10%) (2) 專項運動技能：(20%) (3) 專項運動精神與學習態度：(10%) (4) 身體健康與運動傷害：(10%) 2. 競賽表現(50%) 【下學期】 1. 個人技術(50%)： (1) 專項運動知識(10%) (2) 專項運動技能：(20%) (3) 專項運動精神與學習態度：(10%) (4) 身體健康與運動傷害：(10%) 2. 競賽表現(50%)		
教學設施 設備需求	70、50 公尺靶場、室內 30 公尺靶場、室內重量訓練室。		
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校體育教師 林詩蓓老師 祥安國小教師 翁意婷老師
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>拳擊</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
[設計理念]		拳擊專項術科是體育班體育團隊訓練之重要一環，也是學校教育的一部分，其具有傳授專項術科理論與科學知識、基本技術和技能、增進體能、戰術策略應用、促進學生的身心發展、預防運動傷害及意外事件等目標。		
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 T-IV-1 理解並操作專項技術 T-IV-2 理解並操作專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、爆發打擊力、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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 進階技術		

		T-IV-B3 運動力學原理		
課程目標		一、培養拳擊運動之競技體適能。 二、提升拳擊運動之技術水準。 三、發展拳擊運動之戰術運用。 四、提升拳擊運動之心理素質。 五、落實拳擊專項能力之全面發展。 六、預防拳擊專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		推展體育運動，並且配合鄰近國小發展特色，使國小學習拳擊的學生，能有國中可以承接訓練，不致使訓練中斷並銜接各縣市高中以進行長期培訓，奠基本市拳擊運動發展。		
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	專項體能訓練 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性	

		6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 2 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 3 週		1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法	

第 4 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法	

		6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 5 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 手綁繃帶牙墊之使用 2-2 拳套 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	週末測驗賽
第 6 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 速度靶使用 2-2 基本沙包打擊 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	
第 7 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 教練靶之練習 2-2 跳繩練習 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	第一次成績考查(8) (1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%
第 8 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 壁靶之使用 2-2 人型靶之使用 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	

第 9 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 10 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	
第 11 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	

第 12 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	
第 13 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 14 週		1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法	第二次成績考查(15) (1)專項運動知識：10% ~25%。

第 15 週	專項體能訓練	1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	(2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法	總統盃拳擊錦標賽

		6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 16 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 17 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本組合拳練習 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 4. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	全中運選拔賽
第 18 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本組合拳練習 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	

	第 19 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 組合拳觀念建立 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
	第 20 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 組合拳觀念建立 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
	第 21 週	專項運動 能力發展 體-J-A1 體-J-A3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-6 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。效。	第三次成績考查(21.22) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
第 2 學期	第 1 週	專項心理、心 智能力 競技能力的 實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	

	第 2 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 3 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 4 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 5 週	專項運動傷害預防	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並	周末測驗賽

	體-J-A1 體-J-A2	確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 6 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 7 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第一次成績考查(7) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。

第 8 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 9 週	專項心理、心智能力 體-J-A1 體-J-A2 競技能力的實務與方法	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 1. 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 10 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全國中等學校運動會
第 11 週	專項心理、心智能力 競技能力的	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中	

	實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 12 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 13 週	專項運動能力發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
第 14 週	專項運動能力發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
第 15 週	專項運動能力	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。	

		發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
	第 16 週	專項運動能力 發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
	第 17 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	第 18 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷	

			害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	第 19 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	市長盃拳擊錦標賽
	第 20 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第三次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
議題融入	☐ 環境教育 ☐ 能源教育 ☐ 品德教育 ☐ 安全教育 ☐ 法治教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 原住民族教育			
評量規劃	(1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。			
教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套、頭套、室內重量訓練室			

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校體育教師 謝堯夫老師 體育局聘用教練 徐華彥教練
備註			

桃園市平鎮國民中學 112 學年度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>拳擊</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
[設計理念]		拳擊專項術科是體育班體育團隊訓練之重要一環，也是學校教育的一部分，其具有傳授專項術科理論與科學知識、基本技術和技能、增進體能、戰術策略應用、促進學生的身心發展、預防運動傷害及意外事件等目標。		
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 T-IV-1 理解並操作專項技術 T-IV-2 理解並操作專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、爆發打擊力、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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 進階技術		

		T-IV-B3 運動力學原理		
課程目標		一、培養拳擊運動之競技體適能。 二、提升拳擊運動之技術水準。 三、發展拳擊運動之戰術運用。 四、提升拳擊運動之心理素質。 五、落實拳擊專項能力之全面發展。 六、預防拳擊專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		推展體育運動，並且配合鄰近國小發展特色，使國小學習拳擊的學生，能有國中可以承接訓練，不致使訓練中斷並銜接各縣市高中以進行長期培訓，奠基本市拳擊運動發展。		
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	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 肌力訓練 2-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 2-2 肌力訓練的主要方法 2-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-4 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-5 核心肌群訓練的主要方法 2-6 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-4 柔軟度對拳擊運動的影響 4-5 柔軟度訓練的主要方法 4-6 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 6-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 6-2 心肺耐力訓練的主要方法 6-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-4 專項肌群對拳擊運動的重要性	

		6-5 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-6 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 2 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	. 肌力訓練 2-4 肌力訓練對拳擊運動的重要性 2-5 肌力訓練的主要方法 2-6 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-7 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-8 核心肌群訓練的主要方法 2-9 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-7 柔軟度對拳擊運動的影響 4-8 柔軟度訓練的主要方法 4-9 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 6-4 心肺耐力對拳擊運動的重要性 6-5 心肺耐力訓練的主要方法 6-6 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-7 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-8 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-9 拳擊專項肌群訓練注意事項 1、	
第 3 週		1. . 肌力訓練 2-7 肌力訓練對拳擊運動的重要性 2-8 肌力訓練的主要方法 2-9 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-10 核心肌群對拳擊運動的	

		重要性 2-11 核心肌群訓練的主要方法 2-12 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-10 柔軟度對拳擊運動的影響 4-11 柔軟度訓練的主要方法 4-12 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 6-7 心肺耐力對拳擊運動的重要性 6-8 心肺耐力訓練的主要方法 6-9 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-10 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-11 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-12 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 4 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 肌力訓練 2-10 肌力訓練對拳擊運動的重要性 2-11 肌力訓練的主要方法 2-12 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-13 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-14 核心肌群訓練的主要方法 2-15 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法	

		3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-13 柔軟度對拳擊運動的影響 4-14 柔軟度訓練的主要方法 4-15 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 6-10 心肺耐力對拳擊運動的重要性 6-11 心肺耐力訓練的主要方法 6-12 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-13 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-14 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-15 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 5 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 六拳組合應用(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 器材使用 2-1 手靶使用 2-2 沙包打法 4. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	週末測驗賽
第 6 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 六拳組合應用(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 器材使用 2-1 手靶使用 2-2 沙包打法 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	
第 7 週		1. 六拳組合應用 2. 簡易器材使用	第一次成績考查(8) (1)專項運動知識：10%

		專項運動技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	2-1 教練靶之練習 2-2 跳繩練習 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%
第 8 週		專項運動技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 六拳組合應用 2. 簡易器材使用 2-1 壁靶之使用 2-2 人型靶之使用 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	
第 9 週		專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-5 認識與提升運動參與動機 1-6 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 6. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 7. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 8. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 9. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 10. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 10 週		專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	

	體-J-C3		
第 11 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	週末測驗賽(11)
第 12 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	
第 13 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	3. 肌力訓練 3-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 3-2 肌力訓練的主要方法 3-3 肌力訓練注意事項 4. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 5. 協調性訓練 5-1 協調性對拳擊運動影響 5-2 協調性訓練的主要方法 5-3 協調性訓練注意事項	

		6. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 7. 心肺耐力訓練 7-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 7-2 心肺耐力訓練的主要方法 7-3 心肺耐力訓練注意事項 8. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 14 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	第二次成績考查(15) (1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
第 15 週	專項體能訓練 體-J-A1	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性	總統盃拳擊錦標賽

	體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 16 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	

第 17 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 基本組合拳練習 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 5. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	全中運選拔賽
第 18 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 基本組合拳練習 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
第 19 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 組合拳觀念建立 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
第 20 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 組合拳觀念建立 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
第 21 週		1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜	第三次成績考查(21.22) (1)專項運動知識：10

		專項運動能力發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-71-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。效。	%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
第2學期	第1週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第2週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第3週	專項心理、心智能力	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。	

	競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 4 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 5 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	2. 專項訓練傷害的預防 2-1應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 2-2瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 2-3瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 2-4能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 2-5瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	周末測驗賽
第 6 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害	

		後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 7 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第一次成績考查(7) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
第 8 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。	

	第 9 週	體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 2. 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 10 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全國中等學校運動會
	第 11 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 12 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	

第 13 週	專項運動能力 發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
第 14 週	專項運動能力 發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
第 15 週	專項運動能力 發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
第 16 週	專項運動能力 發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與	

	體-J-C3	技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
第 17 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 18 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 19 週	專項運動傷害預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的	市長盃拳擊錦標賽

			真正意義。		
	第 20 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。		第三次成績考查 (1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
議題融入		☐ 環境教育 ☐ 能源教育 ☐ 品德教育 ☐ 安全教育 ☐ 法治教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 原住民族教育			
評量規劃		(1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。			
教學設施 設備需求		沙包、手靶、拳套、頭套、室內重量訓練室			
教材來源		1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校體育教師 謝堯夫老師 體育局聘用教練 徐華彥教練	
備註					

桃園市平鎮國民中學 112 學年度體育班九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>拳擊</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	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
[設計理念]		拳擊專項術科是體育班體育團隊訓練之重要一環，也是學校教育的一部分，其具有傳授專項術科理論與科學知識、基本技術和技能、增進體能、戰術策略應用、促進學生的身心發展、預防運動傷害及意外事件等目標。		
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 T-IV-1 理解並操作專項技術 T-IV-2 理解並操作專項技術之進階技術 Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧 Ps-IV-2 理解並演練溝通能力 Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力		
	學習 內容	P-IV-A1 心肺耐力、爆發打擊力、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 各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術 T-IV-B2 進階技術		

		T-IV-B3 運動力學原理		
課程目標		一、培養拳擊運動之競技體適能。 二、提升拳擊運動之技術水準。 三、發展拳擊運動之戰術運用。 四、提升拳擊運動之心理素質。 五、落實拳擊專項能力之全面發展。 六、預防拳擊專項運動之運動傷害。		
表現任務 (總結性評量)		推展體育運動，並且配合鄰近國小發展特色，使國小學習拳擊的學生，能有國中可以承接訓練，不致使訓練中斷並銜接各縣市高中以進行長期培訓，奠基本市拳擊運動發展。		
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	專項體能訓練 體-J-A3	3. 肌力訓練 3-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 3-2 肌力訓練的主要方法 3-3 肌力訓練注意事項 4. 核心肌群訓練 2-16 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-17 核心肌群訓練的主要方法 2-18 影響核心肌群訓練的因素 5. 協調性訓練 5-1 協調性對拳擊運動影響 5-2 協調性訓練的主要方法 5-3 協調性訓練注意事項 6. 柔軟度訓練 4-16 柔軟度對拳擊運動的影響 4-17 柔軟度訓練的主要方法 4-18 柔軟度訓練注意事項 7. 心肺耐力訓練 7-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 7-2 心肺耐力訓練的主要方法 7-3 心肺耐力訓練注意事項	

			8. 拳擊專項肌群訓練 6-16 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-17 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-18 拳擊專項肌群訓練注意事項	
	第 2 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	3. 肌力訓練 3-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 3-2 肌力訓練的主要方法 3-3 肌力訓練注意事項 4. 核心肌群訓練 2-4 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-5 核心肌群訓練的主要方法 2-6 影響核心肌群訓練的因素 5. 協調性訓練 5-1 協調性對拳擊運動影響 5-2 協調性訓練的主要方法 5-3 協調性訓練注意事項 6. 柔軟度訓練 4-4 柔軟度對拳擊運動的影響 4-5 柔軟度訓練的主要方法 4-6 柔軟度訓練注意事項 7. 心肺耐力訓練 7-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 7-2 心肺耐力訓練的主要方法 7-3 心肺耐力訓練注意事項 8. 拳擊專項肌群訓練 6-3 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-4 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
	第 3 週		3. 肌力訓練 3-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 3-2 肌力訓練的主要方法 3-3 肌力訓練注意事項	

		專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	4. 核心肌群訓練 2-4 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-5 核心肌群訓練的主要方法 2-6 影響核心肌群訓練的因素 5. 協調性訓練 5-1 協調性對拳擊運動影響 5-2 協調性訓練的主要方法 5-3 協調性訓練注意事項 6. 柔軟度訓練 4-4 柔軟度對拳擊運動的影響 4-5 柔軟度訓練的主要方法 4-6 柔軟度訓練注意事項 7. 心肺耐力訓練 7-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 7-2 心肺耐力訓練的主要方法 7-3 心肺耐力訓練注意事項 8. 拳擊專項肌群訓練 6-3 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-4 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 4 週		專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法	

		5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 5 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 手綁繃帶牙墊之使用 2-2 拳套 5. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	週末測驗賽
第 6 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 速度靶使用 2-2 基本沙包打擊 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	
第 7 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 教練靶之練習 2-2 跳繩練習 3. 步法訓練 3-1 追擊 3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	第一次成績考查(8) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%
第 8 週	專項運動技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本六拳(左右之直拳、勾拳、上擊拳) 2. 簡易器材使用 2-1 壁靶之使用 2-2 人型靶之使用 3. 步法訓練 3-1 追擊	

		3-2 後退打法訓練 3-3 左邊換位的應用 3-4 右邊換位的應用	
第 9 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-7 認識與提升運動參與動機 1-8 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 11. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 12. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 13. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 14. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 15. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 10 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3 體-J-B3 體-J-C3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	
第 11 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	

第 12 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-1 認識與提升運動參與動機 1-2 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作左拳擊對抗運動中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力	
第 13 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	5. 肌力訓練 5-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 5-2 肌力訓練的主要方法 5-3 肌力訓練注意事項 6. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 7. 協調性訓練 7-1 協調性對拳擊運動影響 7-2 協調性訓練的主要方法 7-3 協調性訓練注意事項 8. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 9. 心肺耐力訓練 9-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 9-2 心肺耐力訓練的主要方法 9-3 心肺耐力訓練注意事項 10. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 14 週		1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法	第二次成績考查(15) (1)專項運動知識：10% ~25%。

第 15 週	專項體能訓練	1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	(2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法	總統盃拳擊錦標賽

		6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 16 週	專項體能訓練 體-J-A1 體-J-A3	1. 肌力訓練 1-1 肌力訓練對拳擊運動的重要性 1-2 肌力訓練的主要方法 1-3 肌力訓練注意事項 2. 核心肌群訓練 2-1 核心肌群對拳擊運動的重要性 2-2 核心肌群訓練的主要方法 2-3 影響核心肌群訓練的因素 3. 協調性訓練 3-1 協調性對拳擊運動影響 3-2 協調性訓練的主要方法 3-3 協調性訓練注意事項 4. 柔軟度訓練 4-1 柔軟度對拳擊運動的影響 4-2 柔軟度訓練的主要方法 4-3 柔軟度訓練注意事項 5. 心肺耐力訓練 5-1 心肺耐力對拳擊運動的重要性 5-2 心肺耐力訓練的主要方法 5-3 心肺耐力訓練注意事項 6. 拳擊專項肌群訓練 6-1 專項肌群對拳擊運動的重要性 6-2 拳擊專項肌群訓練的主要方法 6-3 拳擊專項肌群訓練注意事項	
第 17 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本組合拳練習 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	全中運選拔賽
第 18 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 基本組合拳練習 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	

	第 19 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 組合拳觀念建立 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
	第 20 週	專項運動 技術 體-J-A1 體-J-A3	1. 組合拳觀念建立 2. 簡易組合拳使用 2-1 手靶練習 2-2 沙袋擊打練習 3. 距離掌控 3-1 肢段長度判斷 3-2 步法移動訓練 3-3 左右移動步法使用	
	第 21 週	專項運動 能力發展 體-J-A1 體-J-A3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-81-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。效。	第三次成績考查(21.22) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。
第 2 學期	第 1 週	專項心理、心 智能力 競技能力的 實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	

	第 2 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A3	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 3 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 4 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在個人賽中做綜合性運用。 3. 落實基礎動作將拳擊技術在比賽中做綜合性運用。 4. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 5. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 5 週	專項運動傷害預防	3. 專項訓練傷害的預防 3-1 應熟記拳擊場安全守則，並	周末測驗賽

	體-J-A1 體-J-A2	確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 3-2瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 3-3瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 3-4能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 3-5瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 6 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
第 7 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	第一次成績考查(7) (1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。

	第 8 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	第 9 週	專項心理、心 智能力 體-J-A1 體-J-A2 競技能力的 實務與方法	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 3. 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
	第 10 週	專項心理、心 智能力 競技能力的 實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	全國中等學校運動會
	第 11 週	專項心理、心 智能力 競技能力的	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中	全中運

	實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	
第 12 週	專項心理、心智能力 競技能力的實務與方法 體-J-A1 體-J-A2	1. 心理、心智能力認識與訓練 1-3 認識與提升運動參與動機 1-4 瞭解壓力來源 1-3 瞭解心理處置策略 1. 個人對抗賽制的瞭解與運用。 2. 落實基礎動作將拳擊技術在競賽中做綜合性運用。 3. 能具備比賽中突發狀況的應變能力。 4. 能瞭解自我特性於賽場上有效發揮之能力。	第二次成績考查 (1)專項運動知識：10%～25%。 (2)專項運動技能：50%～65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%～20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%～20%。
第 13 週	專項運動能力發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
第 14 週	專項運動能力發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
第 15 週	專項運動能力	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。	

		發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
	第 16 週	專項運動能力 發展 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項能力訓練 1-1 瞭解自我能力與技術表現。 1-2 依能力與技術表現，規劃適宜之計畫與課程。 1-3 規劃適宜學生身心狀況之負荷強度。 1-4 落實運動生涯之規劃，以漸進合宜的訓練方式發展專項運動體能與技術。 1-5 隨時注意國內外新的拳擊資訊，取其優點，輔助配合加入訓練之中，以提升訓練績效。	
	第 17 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	第 18 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷	

			害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	第 19 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	
	第 20 週	專項運動傷害 預防 體-J-A1 體-J-A2 體-J-B3 體-J-C3	1. 專項訓練傷害的預防 1-1 應熟記拳擊場安全守則，並確實遵守，以保護自己及他人，避免傷害的發生。 1-2 瞭解運動傷害處理流程，傷害後的影響與運動生涯之關係。 1-3 瞭解專項體能及專項技術所造成運動傷害原因及訓練器材可能造成之傷害與如何預防。 1-4 能瞭解因環境變化所產生之傷害，以降低外在環境造成之運動傷害。 1-5 瞭解到健康及預防重於治療的真正意義。	市長盃拳擊錦標賽
議題融入	☐ 環境教育 ☐ 能源教育 ☐ 品德教育 ☐ 安全教育 ☐ 法治教育 ☐ 戶外教育 ☐ 國際教育 ☐ 性別平等教育 ☐ 生涯規劃教育 ☐ 多元文化教育 ☐ 原住民族教育			
評量規劃	(1)專項運動知識：10%~25%。 (2)專項運動技能：50%~65%。 (3)專項運動精神與學習態度：10%~20%。 (4)身體健康與運動傷害：10%~20%。			
教學設施 設備需求	沙包、手靶、拳套、頭套、室內重量訓練室			

教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	本校體育教師 謝堯夫老師 體育局聘用教練 徐華彥教練
備註			