

桃園市立楊梅國民中學 112 學年度體育班課程計畫

一、112 學年度楊梅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
			本土語文/ 臺灣手語	1	1	1	1	0	0
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
		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			3	3
			地球科學						
			理化			3	3		
		藝術(2-3)	音樂	1	1			1	1
			美術	1	1	1	1		
			表演藝術			1	1	1	1
		科技(1-2)	生活科技			1	1		
			資訊科技	1	1			1	1

		綜合活動(2-3)	童軍			1	1	1	1
			家政	1	1	1	1		
			輔導	1	1			1	1
		健康與體育(2-3)	健康教育			1	1	1	1
			體育	2	2	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	特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		班級輔導		0	0	0	0	1	1
		班週會		1	1	1	1	1	1
總節數(每週)				35		35		35	

備註：

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

應於學習階段中安排授課節數。

3. 健康與體育領域應教（選）授第四學習階段課程內容，不得作為體育專業課程之一部分。

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

(一) 112學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
柔道		個人技術研究及柔道基礎訓練，個人技術研究及動作修正	1.觀察 2.實作及表現
田徑		了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽	1.實作 2.測驗 3.比賽
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	柔道	田徑
1	8/30-9/1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 1 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
2	9/4-9/8	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 2 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
3	9/11-9/15	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 3 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
4	9/18-9/23	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 4 田徑規則 議題：品德教育 性別平等

5	9/25-9/28	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(擺手) 中長距離(有 氧耐力) 議題：生命教育
6	10/2-10/6	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(步頻) 中長距離(步 頻) 議題：生命教育
7	10/11-10/13	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(步幅) 中長距離(步 幅) 議題：生命教育
8	10/16-10/20	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(節奏) 中長距離(節 奏 配速) 議題：生命教育
9	10/23-10/27	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模擬 比賽 議題：環境教育
10	10/30-11/03	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 2) 接力(看點) 模擬 比賽 議題：環境教育
11	11/06-11/10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 3) 接力(短接) 模擬 比賽

			議題：環境教育
12	11/13-11/17	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 4) 接力(全程) 模擬比賽 議題：環境教育
13	11/20-11/24	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(基本 1) 議題：生涯規劃
14	11/27-12/01	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(基本 2) 議題：生涯規劃
15	12/04-12/08	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(技術模擬) 議題：生涯規劃
16	12/11-12/15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(實際投擲) 議題：生涯規劃
17	12/18~12/22	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本 1) 議題：法治教育
18	12/25-12/29	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本 2) 議題：法治教育
19	01/02-1/05	進度：反摔技訓練、地板動作技	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)

		術研究 議題：安全教育	議題：法治教育
20	01/08-01/12	進度：反摔技訓練、地板動作技 術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲) 議題：法治教育
21	01/15-01/19	進度：反摔技訓練、地板動作技 術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲) 議題：法治教育

填表說明：

(二) 112 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
柔道		增加個人動作技術，動作結合比賽之模擬	1.觀察 2.實作及表現
田徑		了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽	1.實作 2.測驗 3.比賽
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	柔道	田徑
1	2/15-2/16	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 議題：品德教育	進度：體能循環訓練 1 田徑規則 議題：性別平等
2	2/19-2/23	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 議題：品德教育	進度：體能循環訓練 2 田徑規則 議題：性別平等
3	2/26-3/01	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 議題：品德教育	進度：體能循環訓練 3 田徑規則 議題：性別平等
4	3/04-3/08	進度：拉橡皮筋增進動作速度力量訓練 議題：品德教育	進度：體能循環訓練 4 田徑規則 議題：性別平等

5	3/11-3/15	進度：專項體能能力增強訓練、 專項高負荷訓練 議題：安全教育	進度：競走(基本 1) 議題：安全教育
6	3/18-3/22	進度：專項體能能力增強訓練、 專項高負荷訓練 議題：安全教育	進度：競走(基本 2) 議題：安全教育
7	3/25-3/29	進度：專項體能能力增強訓練、 專項高負荷訓練 議題：安全教育	進度：競走(基本 3) 議題：安全教育
8	4/01-4/03	進度：專項體能能力增強訓練、 專項高負荷訓練 議題：安全教育	進度：競走(基本 4) 議題：安全教育
9	4/08-4/12	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用 議題：生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽 議題：環境教育
10	4/15-4/19	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用 議題：生命教育	進度：重量訓練(下肢) 模擬比賽 議題：環境教育
11	4/22-4/26	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用 議題：生命教育	進度：重量訓練(軀幹) 模擬比賽 議題：環境教育
12	4/29-5/03	進度：專項爆發力訓練、對摔模擬比賽及戰術應用	進度：重量訓練(動力鏈) 模擬比賽

		議題：生命教育	議題：環境教育
13	5/06-5/10	進度：動作組合訓練、摔技結合 勒頸訓練 議題：生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 1) 議題：生涯規劃
14	5/13-5/17	進度：動作組合訓練、摔技結合 勒頸訓練 議題：生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 2) 議題：生涯規劃
15	5/20-5/24	進度：動作組合訓練、摔技結合 勒頸訓練 議題：生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 3) 議題：生涯規劃
16	5/27-5/31	進度：動作組合訓練、摔技結合 勒頸訓練 議題：生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 4) 議題：生涯規劃
17	6/03-6/07	進度：個人基本動作修正、自我 放鬆訓練 議題：戶外教育	進度：運動傷害與防護(預防) 議題：戶外教育
18	6/11-6/14	進度：個人基本動作修正、自我 放鬆訓練 議題：戶外教育	進度：運動傷害與防護(保護) 議題：戶外教育
19	6/17-6/21	進度：個人基本動作修正、自我 放鬆訓練 議題：戶外教育	進度：運動傷害與防護(貼紮) 議題：戶外教育
20	6/24-6/28	進度：個人基本動作修正、自我 放鬆訓練 議題：戶外教育	進度：運動傷害與防護(修復) 議題：戶外教育

填表說明：

(三) 112 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
柔道	個人技術研究及柔道基礎訓練，動作修正及戰術應用研究		1.觀察 2.實作及表現
田徑	了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽		1.實作 2.測驗 3.比賽
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	柔道	田徑
1	8/30-9/1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 1 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
2	9/4-9/8	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 2 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
3	9/11-9/15	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 3 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
4	9/18-9/23	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 4 田徑規則 議題：品德教育 性別平等

5	9/25-9/28	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(擺手) 中長距離(有 氧耐力) 議題：生命教育
6	10/2-10/6	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(步頻) 中長距離(步 頻) 議題：生命教育
7	10/11-10/13	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(步幅) 中長距離(步 幅) 議題：生命教育
8	10/16-10/20	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(節奏) 中長距離(節 奏 配速) 議題：生命教育
9	10/23-10/27	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模 擬比賽 議題：環境教育
10	10/30-11/03	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 2) 接力(看點) 模 擬比賽 議題：環境教育
11	11/06-11/10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 3) 接力(短接) 模 擬比賽

			議題：環境教育
12	11/13-11/17	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 4) 接力(全程) 模擬比賽 議題：環境教育
13	11/20-11/24	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(基本 1) 議題：生涯規劃
14	11/27-12/01	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(基本 2) 議題：生涯規劃
15	12/04-12/08	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(技術模擬) 議題：生涯規劃
16	12/11-12/15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(實際投擲) 議題：生涯規劃
17	12/18~12/22	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本 1) 議題：法治教育
18	12/25-12/29	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本 2) 議題：法治教育
19	01/02-1/05	進度：反摔技訓練、地板動作技	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)

		術研究 議題：安全教育	議題：法治教育
20	01/08-01/12	進度：反摔技訓練、地板動作技 術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲) 議題：法治教育
21	01/15-01/19	進度：反摔技訓練、地板動作技 術研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲) 議題：法治教育

填表說明：

(四) 112 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
柔道		增加個人動作技術，對摔模擬比賽及戰術應用	1.觀察 2.實作及表現
田徑		了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽	1.實作 2.測驗 3.比賽
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	柔道	田徑
1	2/15-2/16	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 1 田徑規則 議題：性別平等
2	2/19-2/23	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 2 田徑規則 議題：性別平等
3	2/26-3/01	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 3 田徑規則 議題：性別平等
4	3/04-3/08	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 4 田徑規則 議題：性別平等

5	3/11-3/15	進度：專項肌力增強訓練、動作連 絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 1) 議題：安全教育
6	3/18-3/22	進度：專項肌力增強訓練、動作連 絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 2) 議題：安全教育
7	3/25-3/29	進度：專項肌力增強訓練、動作連 絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 3) 議題：安全教育
8	4/01-4/03	進度：專項肌力增強訓練、動作連 絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 4) 議題：安全教育
9	4/08-4/12	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒 連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽 議題：環境教育
10	4/15-4/19	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒 連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(下肢) 模擬比賽 議題：環境教育
11	4/22-4/26	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒 連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(軀幹) 模擬比賽 議題：環境教育
12	4/29-5/03	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒 連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(動力鏈) 模擬比賽 議題：環境教育
13	5/06-5/10	進度：協調性訓練、賽後檢討及修 正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 1) 議題：生涯規劃

14	5/13-5/17	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 2) 議題：生涯規劃
15	5/20-5/24	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 3) 議題：生涯規劃
16	5/27-5/31	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 4) 議題：生涯規劃
17	6/03-6/07	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：運動傷害與防護(預防) 議題：戶外教育
18	6/11-6/14	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：運動傷害與防護(保護) 議題：戶外教育
19	6/17-6/21	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：運動傷害與防護(貼紮) 議題：戶外教育
20	6/24-6/28	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：運動傷害與防護(修復) 議題：戶外教育

填表說明：

(五) 112 學年度九年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
柔道		個人技術研究及柔道進階訓練，增加個人動作技術與變化	1.觀察 2.實作及表現
田徑		了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽	1.實作 2.測驗 3.比賽
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	柔道	田徑
1	8/30-9/1	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 1 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
2	9/4-9/8	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 2 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
3	9/11-9/15	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 3 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
4	9/18-9/23	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：馬克操 4 田徑規則 議題：品德教育 性別平等

5	9/25-9/28	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(擺手) 中長距離(有 氧耐力) 議題：生命教育
6	10/2-10/6	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(步頻) 中長距離(步 頻) 議題：生命教育
7	10/11-10/13	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(步幅) 中長距離(步 幅) 議題：生命教育
8	10/16-10/20	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用 議題：環境教育	進度：短距離跑(節奏) 中長距離(節 奏 配速) 議題：生命教育
9	10/23-10/27	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模 擬比賽 議題：環境教育
10	10/30-11/03	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 2) 接力(看點) 模 擬比賽 議題：環境教育
11	11/06-11/10	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 3) 接力(短接) 模 擬比賽

			議題：環境教育
12	11/13-11/17	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒 連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：欄架(基本 4) 接力(全程) 模 擬比賽 議題：環境教育
13	11/20-11/24	進度：協調性訓練、賽後檢討及修 正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(基本 1) 議題：生涯規劃
14	11/27-12/01	進度：協調性訓練、賽後檢討及修 正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(基本 2) 議題：生涯規劃
15	12/04-12/08	進度：協調性訓練、賽後檢討及修 正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(技術模擬) 議題：生涯規劃
16	12/11-12/15	進度：協調性訓練、賽後檢討及修 正 議題：品德教育	進度：標槍 鉛球(實際投擲) 議題：生涯規劃
17	12/18~12/22	進度：反摔技訓練、地板動作技術 研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本 1) 議題：法治教育
18	12/25-12/29	進度：反摔技訓練、地板動作技術 研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本 2) 議題：法治教育
19	01/02-1/05	進度：反摔技訓練、地板動作技術	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)

		研究 議題：安全教育	議題：法治教育
20	01/08-01/12	進度：反摔技訓練、地板動作技術 研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲) 議題：法治教育
21	01/15-01/19	進度：反摔技訓練、地板動作技術 研究 議題：安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲) 議題：法治教育

填表說明：

(六) 112 學年度九年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱		教學重點	評量方式
柔道		專項高負荷訓練，摔技、反摔技之運用，對摔模擬比賽及戰術應用	1.觀察 2.實作及表現
田徑		了解田徑規則與實際操作，並能完整進行田徑比賽	1.實作 2.測驗 3.比賽
各週教學進度及議題融入規劃			
週次	日期	柔道	田徑
1	2/15-2/16	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 1 田徑規則 議題：性別平等
2	2/19-2/23	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 2 田徑規則 議題：性別平等
3	2/26-3/01	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 3 田徑規則 議題：性別平等
4	3/04-3/08	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用 議題：性別平等教育	進度：體能循環訓練 4 田徑規則 議題：性別平等

5	3/11-3/15	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 1) 議題：安全教育
6	3/18-3/22	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 2) 議題：安全教育
7	3/25-3/29	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 3) 議題：安全教育
8	4/01-4/03	進度：專項肌力增強訓練、動作 連絡技運用 議題：環境教育	進度：競走(基本 4) 議題：安全教育
9	4/08-4/12	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽 議題：環境教育
10	4/15-4/19	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(下肢) 模擬比賽 議題：環境教育
11	4/22-4/26	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(軀幹) 模擬比賽 議題：環境教育
12	4/29-5/03	進度：專項肌力爆發力訓練、摔 倒連絡寢技之運用 議題：生命教育	進度：重量訓練(動力鏈) 模擬比賽 議題：環境教育
13	5/06-5/10	進度：協調性訓練、賽後檢討及 修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 1) 議題：生涯規劃

14	5/13-5/17	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 2) 議題：生涯規劃
15	5/20-5/24	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 3) 議題：生涯規劃
16	5/27-5/31	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正 議題：品德教育	進度：核心訓練(基本 4) 議題：生涯規劃
17	6/03-6/07	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：運動傷害與防護(預防) 議題：戶外教育
18	6/11-6/14	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究 議題：安全教育	進度：運動傷害與防護(保護) 議題：戶外教育

填表說明

(七) 112 學年度體育班專項術科課程計畫

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

桃園市楊梅國民中學體育班第一、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：柔道	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		7 年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>		

課程目標		<p>一、培養專項運動之競技體能 (體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	認識柔道 - 運動介紹及規則講解	1.綜合體能訓練 2.運動道德 3.動作介紹、規則講解 4.競賽動機、目標設定	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	認識柔道 - 墊上運動遊戲引導	1.綜合體能訓練 2.墊上運動遊戲	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第3週	認識柔道 - 基本護身倒法教學	1.綜合體能訓練 2.介紹護身倒法種類及重要性 3.如何運用護身倒法	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4週	認識柔道 - 左、右側倒法教學	1.綜合體能訓練 2.介紹左、右側倒法重要性 3.如何運用左、右側倒法護身倒法	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5週	墊上滾翻運動 - 前滾翻動作教學	1.綜合體能訓練 2.介紹前滾翻動作 3.如何運用前滾翻動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第6週	墊上滾翻運動 - 後滾翻動作	1.綜合體能訓練 2.介紹後滾翻動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%)

週	教學	3.如何運用後滾翻動作	3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 7 週	墊上滾翻運動 - 前迴轉倒法 動作	1.綜合體能訓練 2.介紹前迴轉倒法動作 3.如何運用前迴轉倒法動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 8 週	墊上滾翻運動 - 臂力加強、 龍蝦運動	1.綜合體能訓練 2.介紹臂力加強、龍蝦運動 3.如何運用臂力加強、龍蝦運動	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 9 週	進可攻、退可 守 - 推手遊戲 引導	1.綜合體能訓練 2.推手遊戲講解 3.如何應用推手要領	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 10 週	進可攻、退可 守 - 攻擊站姿 教學	1.綜合體能訓練 2.講解站姿攻擊種類 3.如何應用站姿攻擊種類	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 11 週	進可攻、退可 守 - 移動步伐 教學	1.綜合體能訓練 2.講解移動不伐 3.如何應用移動不伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 12 週	進可攻、退可 守 - 立技禽抱 技術及防禦技 術教學	1.綜合體能訓練 2.講解禽抱技術及防禦技術教學 3.如何應用禽抱技術及防禦技術教 學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 13 週	模擬比賽對抗 - 推手遊戲對 抗賽	1.綜合體能訓練 2.推手遊戲對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 14 週	模擬比賽對抗 - 老鷹抓小雞	1.綜合體能訓練 2.老鷹抓小雞	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第	柔道基本摔倒	1.綜合體能訓練	1.專項體能肌力表現(20%)

	15週	法 - 扶腰動作教學	2.講解扶腰教學 3.如何應用扶腰動作教學	2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第16週	柔道基本摔倒法 - 大內割動作	1.綜合體能訓練 2.講解大內割教學 3.如何應用大內割教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17週	柔道基本摔倒法 - 大內割動作教學	1.綜合體能訓練 2.講解大內割教學 3.如何應用大內割動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第18週	柔道基本摔倒法 - 扶腰動作	1.綜合體能訓練 2.講解扶腰動作教學 3.如何應用扶腰動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第19週	模擬比賽對抗賽-大內割對抗賽	1.綜合體能訓練 2.大內割對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第20週	模擬比賽對抗 - 扶腰對抗賽	1.綜合體能訓練 2.扶腰對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第21週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	扶腰動作 - 手部控制與移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制與移動步伐教學 3.如何應用手部控制與移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	扶腰動作 - 扶腰攻擊練習	1.綜合體能訓練 2.講解扶腰攻擊教學 3.如何應用扶腰攻擊動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

第 3 週	大內割動作 - 攻擊練習	1.綜合體能訓練 2.講解大內割攻擊教學 3.如何應用大內割攻擊動作	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第 4 週	扶腰動作 - 連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解連絡技變化教學 3.如何應用連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 5 週	模擬比賽對抗 - 扶腰對抗賽	1.綜合體能訓練 2. 扶腰對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 6 週	地板袈裟壓制- 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 7 週	地板袈裟壓制- 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 8 週	地板袈裟壓制- 逃脫動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解逃脫動作教學 3.如何應用逃脫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 9 週	地板袈裟壓制- 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解動作連貫教學 3.如何應用逃脫後連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 10 週	模擬比賽對抗- 地板袈裟壓制 比賽	1.綜合體能訓練 2.地板袈裟壓制比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 11 週	大外割動作 - 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解大外割教學 3.如何應用大外割動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

			4.學習態度表現(40%)
第 12 週	大外割動作 - 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解大外割移動步伐教學 3.如何應用大外割移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 13 週	大外割動作 - 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解大外割動作連貫教學 3.如何應用大外割動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 14 週	大外割動作 - 連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解大外割連絡技變化教學 3.如何應用大外割連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 15 週	模擬比賽對抗 - 大外割對抗 賽	1.綜合體能訓練 2.大外割對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 16 週	地板橫次方 - 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解橫次方教學 3.如何應用橫次方壓制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 17 週	地板橫次方 - 移動練習	1.綜合體能訓練 2.講解橫次方移動教學 3.如何應用橫次方移動動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 18 週	地板橫次方 - 逃脫動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解橫次方逃脫動作教學 3.如何應用橫次方逃脫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 19 週	地板橫次方 - 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解橫次方動作連貫教學 3.如何應用橫次方動作連貫教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 20	模擬比賽對抗 -	1.綜合體能訓練 2.地板橫次方比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%)

	週	地板橫次方比賽	3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)	
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益			
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2.個人學習態度表現（ 40% ） 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)			
教學設施 設備需求	操場、柔道場、重量訓練室			
教材來源	1. 體育專業領域課程綱要 2. 自編教材	師資來源	校內	
備註				

桃園市楊梅國民中學體育班第一、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：柔道	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>	
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>	

課程目標		<p>五、培養專項運動之競技體能 (體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>六、精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>七、發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>八、提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第1學期	第1週	柔道基本摔倒法 - 過肩摔動作	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔教學 3.如何應用過肩摔教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	過肩摔動作 - 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第3週	過肩摔動作 - 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第4週	過肩摔動作 - 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔動作連貫教學 3.如何應用過肩摔動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第5週	過肩摔動作 - 連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔連絡技變化教學 3.如何應用過肩摔連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第6週	模擬比賽對抗 - 過肩摔對抗	1.綜合體能訓練 2.過肩摔對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%)

週	賽		3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 7 週	地板三角壓制 - 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制教學 3.如何應用三角壓制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 8 週	地板三角壓制 - 移動練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制移動教學 3.如何應用三角壓制動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 9 週	地板三角壓制 - 逃脫動作練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制逃脫動作教學 3.如何應用三角壓制逃脫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 10 週	地板三角壓制 - 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解三角壓制動作連貫教學 3.如何應用三角壓制動作連貫教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 11 週	模擬比賽對抗 - 地板三角壓制比賽	1.綜合體能訓練 2.地板三角壓制比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 12 週	進可攻、退可守 - 立技過肩摔防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解過肩摔防禦技術教學 3.如何應用過肩摔防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 13 週	搶手教學	1.綜合體能訓練 2.講解搶手教學 3.如何應用搶手教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 14 週	搶手脫手教學	1.綜合體能訓練 2.講解搶手脫手教學 3.如何應用搶手脫手技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第	模擬比賽對抗	1.綜合體能訓練	1.專項體能肌力表現(20%)

	15週	- 搶手對抗賽	2.強手對抗賽	2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第16週	模擬比賽對抗 - 老鷹抓小雞	1.綜合體能訓練 2.老鷹抓小雞	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17週	柔道基本摔倒 法 - 小內割動作	1.綜合體能訓練 2.講解小內割教學 3.如何應用小內割教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第18週	小內割動作 - 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第19週	小內割動作 - 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第20週	小內割動作 - 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解小內割動作連貫教學 3.如何應用小內割動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第21週	小內割動作 - 連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解小內割連絡技變化教學 3.如何應用小內割連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	柔道基本摔倒 法 - 內腿動作	1.綜合體能訓練 2.講解內腿教學 3.如何應用內腿教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	內腿動作 - 手 部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

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

			4.學習態度表現(40%)
第 12 週	進可攻、退可 守 - 立技內腿 防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解內腿防禦技術教學 3.如何應用內腿防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 13 週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比 賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 14 週	柔道基本摔倒 法 - 丟體動作	1.綜合體能訓練 2.講解丟體教學 3.如何應用丟體教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 15 週	丟體動作 - 手 部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 16 週	丟體動作 - 移 動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 17 週	丟體動作 - 動 作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解丟體動作連貫教學 3.如何應用丟體動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 18 週	丟體動作 - 連 絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解丟體連絡技變化教學 3.如何應用丟體連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 19 週	進可攻、退可 守 - 立技丟體 防禦技術教學	1.綜合體能訓練 2.講解丟體防禦技術教學 3.如何應用丟體防禦技術教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 20	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%)

	週	賽			3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技 □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化 □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益				
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)： (1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2.個人學習態度表現（ 40% ） 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)				
教學設施 設備需求	操場、柔道場、重量訓練室				
教材來源	3. 體育專業領域課程綱要 4. 自編教材		師資來源	校內	
備註					

桃園市楊梅國民中學體育班第一、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：柔道	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級		9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 節(6-8 節)
設計理念		透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。		
核心素養 具體內涵		<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>		
學習 重點	學習 表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>		
	學習 內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>		

課程目標		<p>九、培養專項運動之競技體能 (體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>十、精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>十一、發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>十二、提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>		
表現任務 (總結性評量)		能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。		
學習進度 週次/節數		單元子題	單元內容與學習活動	[檢核點(形成性評量)]
第 1 學期	第 1 週	柔道基本摔倒法 - 頂腳動作	1.綜合體能訓練 2.講解頂腳教學 3.如何應用頂腳教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 2 週	頂腳動作 - 手部控制練習	1.綜合體能訓練 2.講解手部控制教學 3.如何應用手部控制練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 3 週	頂腳動作 - 移動步伐練習	1.綜合體能訓練 2.講解移動步伐教學 3.如何應用移動步伐練習動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 4 週	頂腳動作 - 動作連貫練習	1.綜合體能訓練 2.講解頂腳動作連貫教學 3.如何應用頂腳動作連貫動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 5 週	頂腳動作 - 連絡技變化練習	1.綜合體能訓練 2.講解頂腳連絡技變化教學 3.如何應用頂腳連絡技變化動作	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第 6 週	進可攻、退可	1.綜合體能訓練	1.個人專項體能表現(20%)

6 週	守 - 立技頂腳 防禦技術教學	2.講解頂腳防禦技術教學 3.如何應用頂腳防禦技術教學	2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 7 週	模擬比賽對抗 - 頂腳對抗賽	1.綜合體能訓練 2.過肩摔對抗賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 8 週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比 賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 9 週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比 賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 10 週	地板動作 - 防 禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 11 週	立技動作 - 防 禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 12 週	地板動作 - 攻 擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 13 週	立技動作 - 攻 擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第 14 週	立技攻擊連絡 動作	1.綜合體能訓練 2.立立技攻擊連絡動作教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)

	第15週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
	第16週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第17週	地板動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第18週	立技動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第19週	地板動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第20週	立技動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第21週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第2學期	第1週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
	第2週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%)

			4.學習態度表現(40%)
第3週	地板動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第4週	立技動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第5週	地板動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第6週	立技動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第7週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第8週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第9週	地板動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第10週	立技動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第11週	地板動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%)

週		3.手部攻擊控制、移動步伐	3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第12週	立技動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	模擬比賽對抗 - 綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	地板動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第16週	立技動作 - 防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	地板動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
第18週	立技動作 - 攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.學習態度表現(40%)
議題融入	■ 品德 ■ 性別 <input type="checkbox"/> 人權 ■ 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 ■ 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【上學期】 1.個人技術(40%)：		

	(1)立技技術能力 (2)地板技術能力 2.個人學習態度表現 (40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)立技技術運用表現 (2)地板技術運用表現 2.個人學習態度表現(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	操場、柔道場、重量訓練室		
教材來源	5. 體育專業領域課程綱要 6. 自編教材	師資來源	校內
備註			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。

桃園市楊梅國民中學體育班第一、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：田徑	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 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。		

		<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p> <p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學	學習	P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則
習	表現	P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則

重點		<p>P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>
	學習內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p>

		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		培養專項運動之競技體能 (體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。 精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。 發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。 提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。		
表現任務 (總結性評量)		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。		
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	第 1 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%)

期			速度等專項體能之原理原則	4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 2 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 3 週	1000M 12 分鐘跑(測驗)	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 4 週	繩梯*3 欄架操*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 5 週	專項體能 專項技術	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)

第 6 週	起跑 30m 60m *3 110m 加速跑	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
第 7 週	小欄架步伐*6 小欄架步頻*6	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
第 8 週	重量訓練 60%12 下*3 短程技術	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 的單一動作、起始準備、起始動 作、連結動作之準 備、連結動	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

		短程投擲	作、聯合動作之銜續及完成動作 之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
	第 9 週	專項技術 技術模擬	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 10 週	配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 11 週	配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%)

			4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
第 12 週	選手情報蒐集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
第 13 週	專項測驗 技術檢測	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
第 14 週	專項測驗 技術檢測	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)

	第 15 週	目標設定 抗壓表現	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 16 週	模擬比賽 檢討缺失	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 18 週	一般體能 路跑 3km	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	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

	第 19 週	一般體能 路跑 5km	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等之內容、 負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>
	第 20 週	肌耐力訓練 階梯訓練*10	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等之內容、 負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>
	第 21 週	肌耐力訓練 階梯訓練*10	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>

			P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
第 2 學 期	第 1 週	專項體能 下肢動力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 2 週	下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 3 週	重量訓練 全身性重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 4 週	速度耐力訓練 200m*5 300m*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%)

		原理	4.團隊分組對抗競賽(20%)
第5週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第6週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 400m*3*2 組	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第7週	接力套棒訓練 短程*6	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第	接力套棒訓練	P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、	1.個人專項體能表現(50%)

	8週	短程*6 全程*2	間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
	第9週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽 事(30%)
	第10週	全程技術*6 選手情報蒐集	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽 事(30%)
	第	模擬比賽	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與	1.個人專項體能表現(20%)

	11 週	抗壓表現 模擬比賽	自我對話等心理技巧 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
	第 12 週	模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
	第 13 週	過渡期調整 體能維持 球類活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 14 週	過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)

	第 15 週	賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 16 週	賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 17 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 18 週	1000M 12 分鐘跑(測驗)	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%)

		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	4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 19 週	1000M 12 分鐘跑(測驗)	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 20 週	跳繩 1000 下*2 動 作 重量訓練(上肢) 60%12 下*3	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、	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)

			負荷、安全原則與運動防護	
議題融入	<p>■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技</p> <p>■資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化</p> <p>□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</p>			
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2.團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)力量訓練、體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2.團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p>			
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶			
教材來源	體育專業領域課程綱要	師資來源	校內	

	自編教材		
備註			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、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	課程	特殊類型班級課程
	運動種類：田徑	類別	特殊需求領域課程
實施年級	8 年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 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	<input type="checkbox"/> 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 <input type="checkbox"/> 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 <input type="checkbox"/> 體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。		
具體內涵	<input type="checkbox"/> 體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。 <input type="checkbox"/> 體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 <input type="checkbox"/> 體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。		

		<p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學 習 重 點	學習	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>
	表現	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>
	學習 內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>

	<p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>
課程目標	<p>培養專項運動之競技體能 (體能訓練)：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>精進專項運動之技術水準 (技術訓練)：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>發展專項運動之戰術運用 (戰術訓練)：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>提升專項運動之心理素質 (心理訓練)：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>

表現任務 (總結性評量)		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。		
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	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 2 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 3 週	2000M 12 分鐘跑(測驗)	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 4 週	繩梯*3 欄架操*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%)

			速度等專項體能之原理原則	4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 5 週	專項體能 專項技術		T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
第 6 週	起跑 30m 60m *3 110m 加速跑		T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
第 7 週	小欄架步伐*6 小欄架步頻*6		T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 的單一動作、起始準備、起始動 作、連結動作之準備、連結動	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

			作、聯合動作之銜續及完成動作 之進階技術 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
	第 8 週	重量訓練 60%12 下*3 短程技術 短程投擲	T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
	第 9 週	專項技術 技術模擬	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)

	第 10 週	配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 11 週	配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 12 週	選手情報蒐集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 13	專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%)

	週		Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 14 週	專項測驗 技術檢測	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 15 週	目標設定 抗壓表現	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 16 週	模擬比賽 檢討缺失	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)

	第 18 週	一般體能 路跑 3km	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等之內容、 負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>
	第 19 週	一般體能 路跑 5km	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等之內容、 負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>
	第 20 週	肌耐力訓練 階梯訓練*10	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>

			P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
	第 21 週	肌耐力訓練 階梯訓練*10	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	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)
第 2 學 期	第 1 週	專項體能 下肢動力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 2 週	下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%)

		原理	4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 3 週	重量訓練 全身性重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 4 週	速度耐力訓練 200m*5 300m*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 5 週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第 6 週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 400m*3*2 組	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)

		階技術	
第 7 週	接力套棒訓練 短程*6	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第 8 週	接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第 9 週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現	 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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽 事(30%)

	模擬比賽		
第10週	全程技術*6 選手情報蒐集	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
第11週	模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
第12週	模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
第	過渡期調整	Ps-IV-D3 溝通管道與方法	1.個人專項體能表現(20%)

	13 週	體能維持 球類活動	Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 14 週	過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 15 週	賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 16 週	賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)

	第 17 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 18 週	1000M 12 分鐘跑(測驗)	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 19	2000M 12 分鐘跑(測驗)	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌 (耐) 力等一般體能之原理原則	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%)

週		<p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>3.小組綜合技術應用(20%)</p> <p>4.團隊分組對抗競賽(20%)</p>
第20週	<p>跳繩 1000 下*2 動作</p> <p>重量訓練(上肢)</p> <p>60%12 下*3</p>	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1.個人專項體能表現(30%)</p> <p>2.個人專項技術能力(30%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p> <p>4.團隊分組對抗競賽(20%)</p>
議題融入	<p>■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技</p> <p>■資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化</p> <p>□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</p>		
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p>		

	2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%) 【下學期】 1.個人技術(40%)： (1)力量訓練、體能訓練 (2) 專項訓練 2.團隊對抗競賽(40%) 3.競技參賽運動表現(20%)		
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶		
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			

桃園市楊梅國民中學體育班第一、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：田徑	課程 類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9 年級	節數	第 1/2 學期 每週 8 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 8 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	<p>□體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>□體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>□體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p>		
具體內涵	<p>□體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解競技運動的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>□體-J-B2 具備善用相關科技、資訊及媒體，以增進競技運動學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>□體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解競技運動在美學上的特質與表現方式，以增進生活中豐富的美感體驗。</p>		

		<p>□體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>□體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>□體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際競技運動議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
學 習 重 點	學習	<p>P-IV-1 了解與運用一般體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-2 了解與運用專項體能訓練之原理原則</p> <p>P-IV-3 能訓練之原理原則了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>
	表現	<p>T-IV-1 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術</p> <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術</p> <p>T-IV-3 理解並操作接力動作之進階技術</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力</p> <p>Ps-IV-3 了解並執行環境適應能力</p>
	學習 內容	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p>

	<p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護</p> <p>T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理、與自我對話等心理技巧</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法</p> <p>Ps-IV-D4 訓練與競賽環境</p>
課程目標	<p>培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>

表現任務 (總結性評量)		能完成綜合技術操作，提高運動表現，於競賽中取得良好成績。		
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	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 2 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 3 週	3000M 12 分鐘跑(測驗)	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 4 週	繩梯*3 欄架操*3	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%)

			速度等專項體能之原理原則	4.團隊分組對抗競賽(20%)
第 5 週	專項體能 專項技術		T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
第 6 週	起跑 30m 60m *3 110m 加速跑		T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術 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-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%) 參加新北市城市盃賽事(10%)
第	小欄架步伐*6		T-IV-B1 跑、跳、擲等各專項技術	1.個人專項體能表現(20%)

	7 週	小欄架步頻*6	<p>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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p> <p>4.團隊分組對抗競賽(20%)</p> <p>5.競技綜合訓練表現(10%)</p> <p>參加新北市城市盃賽事(10%)</p>
	第 8 週	<p>重量訓練 60%12下*3</p> <p>短程技術</p> <p>短程投擲</p>	<p>T-IV-B1 跑、跳、擲等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</p> <p>T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學原理</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p> <p>4.團隊分組對抗競賽(20%)</p> <p>5.競技綜合訓練表現(10%)</p> <p>參加新北市城市盃賽事(10%)</p>
	第 9 週	<p>專項技術</p> <p>技術模擬</p>	<p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則</p> <p>Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p>	<p>1.個人專項體能表現(20%)</p> <p>2.個人專項技術能力(30%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(10%)</p> <p>4.競技綜合訓練表現(10%)</p> <p>參加全國中等學校田徑錦標賽事(30%)</p>

	第 10 週	配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 11 週	配速訓練*3 全程技術*6	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 12 週	選手情報蒐集 模擬比賽	Ta-IV-C1 配速與競賽規則 Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(10%) 參加全國中等學校田徑錦標 賽事(30%)
	第 13	專項測驗 技術檢測	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與 自我對話等心理技巧	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%)

	週		Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 14 週	專項測驗 技術檢測	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 15 週	目標設定 抗壓表現	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第 16 週	模擬比賽 檢討缺失	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	1.個人專項體能表現(25%) 2.個人專項技術能力(25%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%) 5.競技綜合訓練表現(10%)
	第	一般體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1.個人專項體能表現(60%)

	17 週	路跑 3km	<p>(耐) 力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>
	第 18 週	一般體能 路跑 5km	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌</p> <p>(耐) 力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等 之內容、負荷、安全原則與運動防護</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>
	第 19 週	肌耐力訓練 階梯訓練*10	<p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌</p> <p>(耐) 力等一般體能之原理原則</p> <p>P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則</p> <p>P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、</p>	<p>1.個人專項體能表現(60%)</p> <p>2.個人專項技術能力(20%)</p> <p>3.小組綜合技術應用(20%)</p>

		間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
第 20 週	下肢肌耐力訓練 斜坡訓練*10	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	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)
第 21 週	下肢肌耐力訓練 斜坡訓練*10	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	1.個人專項體能表現(60%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(20%)

第 2 學 期	第 1 週	專項體能 下肢動力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 2 週	下肢動力訓練*5 爆發力訓練*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 3 週	重量訓練 全身性重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 4 週	速度耐力訓練 200m*5 300m*5	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與 速度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 5 週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 接力套棒訓練 短程*6	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)

	全程*2	T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	
第 6 週	速度耐力訓練 300m*5*2 組 400m*3*2 組	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第 7 週	接力套棒訓練 短程*6	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)
第 8 週	接力套棒訓練 短程*6 全程*2	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 Ta-IV-C1 配速與競賽規則 T-IV-3 理解並操作接力動作之進 階技術	1.個人專項體能表現(50%) 2.個人專項技術能力(40%) 3.小組綜合技術應用(10%)

	第9週	專項技術 配速訓練*3 全程技術*6 選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
	第10週	全程技術*6 選手情報蒐集	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)
	第11週	模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽事(30%)

	第 12 週	模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽	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	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(10%) 4.競技綜合訓練表現(20%) 參加全國中等學校運動會賽 事(30%)
	第 13 週	過渡期調整 體能維持 球類活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 14 週	過渡期調整 體能維持 水上活動	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 15 週	賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)

	第 16 週	賽後經驗分享 分組討論	Ps-IV-D3 溝通管道與方法 Ps-IV-D4 訓練與競賽環境 Ta-IV-C3 運動道德	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.小組綜合技術應用(30%) 4.團隊分組對抗競賽(30%)
	第 17 週	一般體能 專項體能	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	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)
	第 18 週	3000M 12 分鐘跑(測驗)	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、	1.個人專項體能表現(30%) 2.個人專項技術能力(30%) 3.小組綜合技術應用(20%) 4.團隊分組對抗競賽(20%)

			負荷、安全原則與運動防護	
議題融入	<p>■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 ■生命 ■法治 □科技</p> <p>■資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 ■生涯規劃 □多元文化</p> <p>□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</p>			
評量規劃	<p>【上學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2.團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1.個人技術(40%)：</p> <p>(1)力量訓練、體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2.團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3.競技參賽運動表現(20%)</p>			
教學設施	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶			

設備需求			
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			

三、體育班課程發展組織與運作

體育班 112 學年度課程計畫之體育班發展委員會決議-紀錄

檢附上會議紀錄及簽到表(出席人員、職稱務必呈現，如請假請註明，不可空白)。