11-3體育班課程計畫

**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：

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

二、體育班課程計畫各年級教學進度規劃

（一）112學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **全學期教學重點及評量方式說明** | | | | | |
| 科目名稱 | | 教學重點 | | | 評量方式 |
| 柔道 | | 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(步輻) 中長距離(步輻)  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、地板動作技術研究  議題：安全教育 | 進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)  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  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：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(步輻) 中長距離(步輻)  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、地板動作技術研究  議題：安全教育 | 進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)  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(步輻) 中長距離(步輻)  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、地板動作技術研究  議題：安全教育 | 進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)  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 | | |
| 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**

（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 | | 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。  體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。  體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | |
| 學習重點 | 學習  表現 | P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練  P-Ⅳ-2 熟悉並執行專項體能訓練  T-Ⅳ-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績  Ta-Ⅳ-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中  Ta-Ⅳ-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德  Ps-Ⅳ-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的  問題 | | | | | | |
| 學習  內容 | P-Ⅳ-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能  P-Ⅳ-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能  T-Ⅳ-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  T-Ⅳ-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用  Ta-Ⅳ-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術  Ta-Ⅳ-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術  Ta-Ⅳ-C3 運動道德  Ps-Ⅳ-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等  Ps-Ⅳ-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | | | | | | |
| 課程目標 | | 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－後滾翻動作教學 | 1.綜合體能訓練  2.介紹後滾翻動作  3.如何運用後滾翻動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  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  15  週 | 柔道基本摔倒法－扶腰動作教學 | 1.綜合體能訓練  2.講解扶腰教學  3.如何應用扶腰動作教學 | | | | | 1.專項體能肌力表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.競技綜合賽事表現(30%)  4.學習與比賽態度(30%) |
| 第  16  週 | 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  週 | 模擬比賽對抗－  地板橫次方比賽 | 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%)  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 | | 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。  體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。  體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | |
| 學習重點 | 學習  表現 | P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練  P-Ⅳ-2 熟悉並執行專項體能訓練  T-Ⅳ-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績  Ta-Ⅳ-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中  Ta-Ⅳ-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德  Ps-Ⅳ-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的  問題 | | | | | | |
| 學習  內容 | P-Ⅳ-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能  P-Ⅳ-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能  T-Ⅳ-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  T-Ⅳ-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用  Ta-Ⅳ-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術  Ta-Ⅳ-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術  Ta-Ⅳ-C3 運動道德  Ps-Ⅳ-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等  Ps-Ⅳ-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | | | | | | |
| 課程目標 | | 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) | | 能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。 | | | | | | |
| 學習進度  週次/節數 | | 單元子題 | 單元內容與學習活動 | | | | | [檢核點(形成性評量)] |
| 第  1  學期 | 第  1  週 | 柔道基本摔倒法－過肩摔動作 | 1.綜合體能訓練  2.講解過肩摔教學  3.如何應用過肩摔教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  2  週 | 過肩摔動作－手部控制練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解手部控制教學  3.如何應用手部控制練習動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  3  週 | 過肩摔動作－移動步伐練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解移動步伐教學  3.如何應用移動步伐練習動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  4  週 | 過肩摔動作－  動作連貫練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解過肩摔動作連貫教學  3.如何應用過肩摔動作連貫動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  5  週 | 過肩摔動作－  連絡技變化練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解過肩摔連絡技變化教學  3.如何應用過肩摔連絡技變化動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  6  週 | 模擬比賽對抗－過肩摔對抗賽 | 1.綜合體能訓練  2.過肩摔對抗賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  7  週 | 地板三角壓制－手部控制練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解三角壓制教學  3.如何應用三角壓制動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  8  週 | 地板三角壓制－移動練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解三角壓制移動教學  3.如何應用三角壓制動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  9  週 | 地板三角壓制－逃脫動作練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解三角壓制逃脫動作教學  3.如何應用三角壓制逃脫動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  10  週 | 地板三角壓制－動作連貫練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解三角壓制**動作連**貫教學  3.如何應用三角壓制動作連貫教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  11  週 | 模擬比賽對抗－地板三角壓制比賽 | 1.綜合體能訓練  2.地板三角壓制比賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  12  週 | 進可攻、退可守－立技過肩摔防禦技術教學 | 1.綜合體能訓練  2.講解過肩摔防禦技術教學  3.如何應用過肩摔防禦技術教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  13  週 | 搶手教學 | 1.綜合體能訓練  2.講解搶手教學  3.如何應用搶手教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  14  週 | 搶手脫手教學 | 1.綜合體能訓練  2.講解搶手脫手教學  3.如何應用搶手脫手技術教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  15  週 | 模擬比賽對抗－搶手對抗賽 | 1.綜合體能訓練  2.強手對抗賽 | | | | | 1.專項體能肌力表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.競技綜合賽事表現(30%)  4.學習與比賽態度(30%) |
| 第  16  週 | 模擬比賽對抗－老鷹抓小雞 | 1.綜合體能訓練  2.老鷹抓小雞 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.專項協調能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  17  週 | 柔道基本摔倒法－小內割動作 | 1.綜合體能訓練  2.講解小內割教學  3.如何應用小內割教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.專項應用能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  18  週 | 小內割動作－手部控制練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解手部控制教學  3.如何應用手部控制練習動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  19  週 | 小內割動作－移動步伐練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解移動步伐教學  3.如何應用移動步伐練習動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  20  週 | 小內割動作－  動作連貫練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解小內割動作連貫教學  3.如何應用小內割動作連貫動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  21  週 | 小內割動作－  連絡技變化練習 | 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  週 | 模擬比賽對抗－綜合對抗比賽 | 1.綜合體能訓練  2.綜合對抗比賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 議題融入 | | ■品德 ■性別 □人權 ■環境 □海洋 □生命 □法治 □科技  □資訊 □能源 ■安全 □防災 □家庭教育 □生涯規劃 □多元文化  □閱讀素養 □戶外教育 □國際教育 □原住民族教育 □身心障礙者權益 | | | | | | |
| 評量規劃 | | 【上學期】  1.個人技術(40%)：  (1)立技技術能力  (2)地板技術能力  2.個人學習態度表現（40%）  3.競技參賽運動表現(20%)  【下學期】  1.個人技術(40%)：  (1)立技技術運用表現  (2)地板技術運用表現  2.個人學習態度表現(40%)  3.競技參賽運動表現(20%) | | | | | | |
| 教學設施  設備需求 | | 操場、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 | | 體-J-A1具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。  體-J-A2具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。  體-J-A3具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。  體-J-C1具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。  體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 | | | | | | |
| 學習重點 | 學習  表現 | P-Ⅳ-1 了解並執行一般體能各項訓練  P-Ⅳ-2 熟悉並執行專項體能訓練  T-Ⅳ-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績  Ta-Ⅳ-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中  Ta-Ⅳ-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德  Ps-Ⅳ-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的  問題 | | | | | | |
| 學習  內容 | P-Ⅳ-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能  P-Ⅳ-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能  T-Ⅳ-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用  T-Ⅳ-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用  Ta-Ⅳ-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術  Ta-Ⅳ-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術  Ta-Ⅳ-C3 運動道德  Ps-Ⅳ-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等  Ps-Ⅳ-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估 | | | | | | |
| 課程目標 | | 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) | | 能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。 | | | | | | |
| 學習進度  週次/節數 | | 單元子題 | 單元內容與學習活動 | | | | | [檢核點(形成性評量)] |
| 第  1  學期 | 第  1  週 | 柔道基本摔倒法－頂腳動作 | 1.綜合體能訓練  2.講解頂腳教學  3.如何應用頂腳教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  2  週 | 頂腳動作－手部控制練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解手部控制教學  3.如何應用手部控制練習動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  3  週 | 頂腳動作－移動步伐練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解移動步伐教學  3.如何應用移動步伐練習動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  4  週 | 頂腳動作－  動作連貫練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解頂腳動作連貫教學  3.如何應用頂腳動作連貫動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  5  週 | 頂腳動作－  連絡技變化練習 | 1.綜合體能訓練  2.講解頂腳連絡技變化教學  3.如何應用頂腳連絡技變化動作 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  6  週 | 進可攻、退可守－立技頂腳防禦技術教學 | 1.綜合體能訓練  2.講解頂腳防禦技術教學  3.如何應用頂腳防禦技術教學 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  7  週 | 模擬比賽對抗－頂腳對抗賽 | 1.綜合體能訓練  2.過肩摔對抗賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  8  週 | 模擬比賽對抗－綜合對抗比賽 | 1.綜合體能訓練  2.綜合對抗比賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  9  週 | 模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討 | 1.綜合體能訓練  2.綜合對抗比賽檢討 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人肌力能力表現(20%)  3.個人專項技術能力(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  10  週 | 地板動作－防禦教學 | 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  3.手部攻擊控制、移動步伐 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  12  週 | 立技動作－攻擊教學 | 1.綜合體能訓練  2.立技動作攻擊教學  3.手部攻擊控制、移動步伐 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  13  週 | 模擬比賽對抗－綜合對抗比賽 | 1.綜合體能訓練  2.綜合對抗比賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  14  週 | 模擬比賽對抗－綜合對抗比賽檢討 | 1.綜合體能訓練  2.綜合對抗比賽檢討 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  15  週 | 地板動作－防禦教學 | 1.綜合體能訓練  2.地板動作防禦教學  3.手部防禦控制、移動步伐 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  16  週 | 立技動作－防禦教學 | 1.綜合體能訓練  2.立技動作防禦教學  3.手部防禦控制、移動步伐 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  17  週 | 地板動作－攻擊教學 | 1.綜合體能訓練  2.地板動作攻擊教學  3.手部攻擊控制、移動步伐 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  18  週 | 立技動作－攻擊教學 | 1.綜合體能訓練  2.立技動作攻擊教學  3.手部攻擊控制、移動步伐 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  19  週 | 模擬比賽對抗－綜合對抗比賽 | 1.綜合體能訓練  2.綜合對抗比賽 | | | | | 1.個人專項體能表現(20%)  2.個人專項技術能力(20%)  3.小組綜合技術應用(20%)  4.學習態度表現(40%) |
| 第  20  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%) |
| 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 | |  | | | | | | |

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。 | | | | | | |
| 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  T-Ⅳ-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術  T-Ⅳ-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術  T-Ⅳ-3理解並操作接力動作之進階技術  Ta-Ⅳ-1理解並執行配速、規則與情報蒐集  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  T-Ⅳ-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  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  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 | 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  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  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-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  20  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  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  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  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 | 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  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、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%) |
| 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)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%)  【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：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 | | 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  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  T-Ⅳ-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術  T-Ⅳ-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術  T-Ⅳ-3理解並操作接力動作之進階技術  Ta-Ⅳ-1理解並執行配速、規則與情報蒐集  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  T-Ⅳ-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  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  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  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  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-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  20  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  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  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  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 | 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  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  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、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%) |
| 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)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%)  【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  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  T-Ⅳ-1理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術  T-Ⅳ-2理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術  T-Ⅳ-3理解並操作接力動作之進階技術  Ta-Ⅳ-1理解並執行配速、規則與情報蒐集  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  T-Ⅳ-B3跑、跳、擲/踢、蹬、划之運動力學原理  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  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  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  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  17  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  18  週 | 一般體能  路跑5km | 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 | 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  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  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  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、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  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、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、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%) |
| 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)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%)  【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 | |  | | | | | | |

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)。