

桃園市立楊梅國民中學 111 學年度體育班課程計畫

一、111 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	0	0	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
			理化			3	3		
			地球科學						
		藝術(2-3)	音樂	1	1			1	1
			視覺藝術	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	30	30	30	30	
校 訂 課 程 / 節 數	彈 性 學 習 課 程	特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3
		班級輔導		0	0	1	1	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) 111學年度七年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
柔道	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	8/30-9/2	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	9/5-9/9	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	9/12-9/16	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：馬克操 3 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
4	9/19-9/23	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	9/26-9/30	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	10/3-10/7	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	10/10-10/14	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	10/17-10/21	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	10/24-10/28	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡技之運用	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模 擬比賽

		議題：生命教育	議題：環境教育
10	10/31-11/04	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	11/07-11/11	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	11/14-11/18	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	11/21-11/25	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	11/28-12/02	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	12/05-12/09	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	12/12-12/16	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	12/19~12/23	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	12/26-12/30	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	01/02-1/06	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	01/09-01/13	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	01/16-01/20	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) 111 學年度七年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點		評量方式
柔道	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	2/13-2/17	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	2/20-2/24	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	2/27-3/03	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	3/06-3/10	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	3/13-3/17	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	3/20-3/24	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	3/27-3/31	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	4/03-4/07	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	4/10-4/14	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	4/17-4/21	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	4/24-4/28	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	5/01-5/05	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	5/08-5/12	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	5/15-5/19	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	5/22-5/26	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	5/29-6/02	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	6/05-6/09	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	6/12-6/16	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	6/19-6/23	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	6/26-6/30	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) 111 學年度八年級第一學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點	評量方式	
柔道	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	8/30-9/2	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	9/5-9/9	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	9/12-9/16	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：馬克操 3 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
4	9/19-9/23	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	9/26-9/30	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	10/3-10/7	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	10/10-10/14	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	10/17-10/21	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	10/24-10/28	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	10/31-11/04	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	11/07-11/11	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	11/14-11/18	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	11/21-11/25	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	11/28-12/02	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	12/05-12/09	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	12/12-12/16	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	12/19~12/23	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	12/26-12/30	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	01/02-1/06	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	01/09-01/13	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	01/16-01/20	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) 111 學年度八年級第二學期專項術科教學進度表

全學期教學重點及評量方式說明			
科目名稱	教學重點	評量方式	
柔道	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	2/13-2/17	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	2/20-2/24	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	2/27-3/03	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	3/06-3/10	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	3/13-3/17	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	3/20-3/24	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	3/27-3/31	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	4/03-4/07	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	4/10-4/14	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	4/17-4/21	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	4/24-4/28	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	5/01-5/05	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	5/08-5/12	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	5/15-5/19	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	5/22-5/26	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	5/29-6/02	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	6/05-6/09	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	6/12-6/16	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	6/19-6/23	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	6/26-6/30	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) 111 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	8/30-9/2	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	9/5-9/9	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	9/12-9/16	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：馬克操 3 田徑規則 議題：品德教育 性別平等
4	9/19-9/23	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	9/26-9/30	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	10/3-10/7	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	10/10-10/14	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	10/17-10/21	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	10/24-10/28	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	10/31-11/04	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	11/07-11/11	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	11/14-11/18	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	11/21-11/25	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	11/28-12/02	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	12/05-12/09	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	12/12-12/16	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	12/19~12/23	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	12/26-12/30	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	01/02-1/06	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	01/09-01/13	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	01/16-01/20	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) 111 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	2/13-2/17	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	2/20-2/24	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	2/27-3/03	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	3/06-3/10	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	3/13-3/17	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	3/20-3/24	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	3/27-3/31	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	4/03-4/07	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	4/10-4/14	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	4/17-4/21	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	4/24-4/28	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	5/01-5/05	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	5/08-5/12	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	5/15-5/19	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	5/22-5/26	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	5/29-6/02	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	6/05-6/09	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	6/12-6/16	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	6/19-6/23	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	6/26-6/30	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) 111 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	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]

週次/節數			
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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	第	進可攻、退可	1. 綜合體能訓練

	12週	守一立技禽抱技術及防禦技術教學	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	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	大外割動作—	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

14週	連絡技變化練習	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	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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]

週次/節數				
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	進可攻、退可	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

	12週	守一立技過肩摔防禦技術教學	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	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	柔道基本摔倒	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

14週	法一丟體動作	2. 講解丟體教學 3. 如何應用丟體教學	2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第15週	丟體動作—手部控制練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解手部控制教學 3. 如何應用手部控制練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第16週	丟體動作—移動步伐練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解移動步伐教學 3. 如何應用移動步伐練習動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第17週	丟體動作—動作連貫練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體動作連貫教學 3. 如何應用丟體動作連貫動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第18週	丟體動作—連絡技變化練習	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體連絡技變化教學 3. 如何應用丟體連絡技變化動作	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第19週	進可攻、退可守—立技丟體防禦技術教學	1. 綜合體能訓練 2. 講解丟體防禦技術教學 3. 如何應用丟體防禦技術教學	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
第20週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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			

桃園市場梅國民中學體育班第一學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類：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. 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. 個人專項體能表現(20%) 2. 專項應用能力表現(20%)

週	賽檢討		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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育 <input type="checkbox"/> 身心障礙者權益		
評量規劃	【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	操場、柔道場、重量訓練室		

設備需求			
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 110 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	<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。 <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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌（耐）力等一般體能之原理原則	

內容	<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	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	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%)

週		P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速度等專項體能之原理原則	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(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	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 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	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	1. 個人專項體能表現(30%) 2. 個人專項技術能力(30%)

	週		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	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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" 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)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	<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。 <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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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>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、瞬發力與速	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%)	

		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	配速訓練*3	Ta-IV-C1 配速與競賽規則	1. 個人專項體能表現(20%)

10 週	全程技術*6	Ta-IV-C2 競賽與情報蒐集 Ta-IV-C3 運動道德	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	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%)

	18週	路跑 3km	(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	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	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%)

3 週	全身性重量訓練	度等專項體能之原理原則 T-IV-B3 跑、跳、擲之運動力學 原理	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	全程技術*6	Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與	1. 個人專項體能表現(20%)

10 週	選手情報蒐集	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 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	一般體能	P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌	1. 個人專項體能表現(30%)

17 週	專項體能	(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	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)	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
議題融入	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" 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)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	<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。 <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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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>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、瞬發力與速	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%)

		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(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	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	(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	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	<input checked="" type="checkbox"/> 品德 <input checked="" type="checkbox"/> 性別 <input type="checkbox"/> 人權 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input checked="" type="checkbox"/> 生命 <input checked="" type="checkbox"/> 法治 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化			

	<input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input checked="" 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)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 110 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)。