

體育班課程計畫

一、113 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 科 目 課 程	語文	國語文(5)	5	5	5	5	5	5
			英語文(3)	3	3	3	3	3	3
			本土語文/臺灣手語(1)	1	1	1	1		
		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		
			輔導活動	1	1			1	1
	健康與體育 (2-3)	健康			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 / 節 數	彈性 學習 課程	統整性主題/專題 /議題探究課程							
		社團活動與 技藝課程							
	特殊需求課程	專項術科	3	3	3	3	3	3	
	其他類課程	班週會	1	1	1	1	1	1	
班級輔導						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) 113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	議題	田徑	議題
1	8/30	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 1 田徑規則	品德教育 性別平等
2	9/2-9/6	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 2 田徑規則	品德教育 性別平等
3	9/9-9/13	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 3 田徑規則	品德教育 性別平等
4	9/16-9/20	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 4 田徑規則	品德教育 性別平等
5	9/23-9/27	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (擺手) 中長距離(有氧耐力)	生命教育
6	9/30-10/4	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (步頻) 中長距離(步頻)	生命教育
7	10/7-10/11	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (步幅) 中長距離(步幅)	生命教育
8	10/14-10/18	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (節奏) 中長距離(節奏 配速)	生命教育
9	10/21-10/25	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模擬比賽	環境教育
10	10/28-11/01	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本 2) 接力(看	環境教育

				點) 模擬比賽	
11	11/4-11/8	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本3) 接力(短接) 模擬比賽	環境教育
12	11/11-11/15	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本4) 接力(全程) 模擬比賽	環境教育
13	11/18-11/22	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍 鉛球(基本1)	生涯規劃
14	11/25-11/29	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍 鉛球(基本2)	生涯規劃
15	12/2-12/6	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍 鉛球(技術模擬)	生涯規劃
16	12/9-12/13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍 鉛球(實際投擲)	生涯規劃
17	12/16~12/20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本1)	法治教育
18	12/23-12/27	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅 鏈球(基本2)	法治教育
19	12/30-1/3	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)	法治教育
20	01/6-01/10	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅 鏈球(技術模擬)	法治教育
21	01/13-01/17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲)	法治教育
22	01/18-01/23	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅 鏈球(實際投擲)	法治教育

(二) 113 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	議題	田徑	議題
1	2/14	進度：拉橡皮筋增進動作 速度力量訓練	品德教育	進度：體能循環訓練 1 田徑規則	性別平等
2	2/17-2/21	進度：拉橡皮筋增進動作 速度力量訓練	品德教育	進度：體能循環訓練 2 田徑規則	性別平等
3	2/24-2/28	進度：拉橡皮筋增進動作 速度力量訓練	品德教育	進度：體能循環訓練 3 田徑規則	性別平等
4	3/3-3/7	進度：拉橡皮筋增進動作 速度力量訓練	品德教育	進度：體能循環訓練 4 田徑規則	性別平等
5	3/10-3/14	進度：專項體能能力增強 訓練、專項高負荷訓練	安全教育	進度：競走(基本 1)	安全教育
6	3/17-3/21	進度：專項體能能力增強 訓練、專項高負荷訓練	安全教育	進度：競走(基本 2)	安全教育
7	3/24-3/28	進度：專項體能能力增強 訓練、專項高負荷訓練	安全教育	進度：競走(基本 3)	安全教育
8	3/31-4/4	進度：專項體能能力增強 訓練、專項高負荷訓練	安全教育	進度：競走(基本 4)	安全教育
9	4/7-4/11	進度：專項爆發力訓練、 對摔模擬比賽及戰術應用	生命教育	進度：重量訓練(上 肢) 模擬比賽	環境教育
10	4/14-4/18	進度：專項爆發力訓練、 對摔模擬比賽及戰術應用	生命教育	進度：重量訓練(上 肢) 模擬比賽	環境教育
11	4/21-4/25	進度：專項爆發力訓練、 對摔模擬比賽及戰術應用	生命教育	進度：重量訓練(上 肢) 模擬比賽	環境教育
12	4/28-5/2	進度：專項爆發力訓練、 對摔模擬比賽及戰術應用	生命教育	進度：重量訓練(上 肢) 模擬比賽	環境教育

13	5/5-5/9	進度：動作組合訓練、摔跤結合勒頸訓練	生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 1)	生涯規劃
14	5/12-5/16	進度：動作組合訓練、摔跤結合勒頸訓練	生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 2)	生涯規劃
15	5/19-5/23	進度：動作組合訓練、摔跤結合勒頸訓練	生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 3)	生涯規劃
16	5/26-5/30	進度：動作組合訓練、摔跤結合勒頸訓練	生涯規劃教育	進度：核心訓練(基本 4)	生涯規劃
17	6/2-6/6	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練	戶外教育	進度：運動傷害與防護(預防)	戶外教育
18	6/9-6/13	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練	戶外教育	進度：運動傷害與防護(保護)	戶外教育
19	6/16-6/20	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練	戶外教育	進度：運動傷害與防護(貼紮)	戶外教育
20	6/23-6/27	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練	戶外教育	進度：運動傷害與防護(修復)	戶外教育
21	6/30	進度：個人基本動作修正、自我放鬆訓練	戶外教育	進度：運動傷害與防護(修復)	戶外教育

(三) 113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	議題	田徑	議題
1	8/30	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 1 田徑規則	品德教育 性別平等
2	9/2-9/6	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 2 田徑規則	品德教育 性別平等
3	9/9-9/13	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 3 田徑規則	品德教育 性別平等
4	9/16-9/20	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 4 田徑規則	品德教育 性別平等
5	9/23-9/27	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (擺手) 中長距離(有氧耐力)	生命教育
6	9/30-10/4	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (步頻) 中長距離(步頻)	生命教育
7	10/7-10/11	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (步幅) 中長距離(步幅)	生命教育
8	10/14-10/18	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (節奏) 中長距離(節奏 配速)	生命教育
9	10/21-10/25	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模擬比賽	環境教育
10	10/28-11/01	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本 2) 接力(看點) 模擬比賽	環境教育

11	11/4-11/8	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本3)接力(短接)模擬比賽	環境教育
12	11/11-11/15	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本4)接力(全程)模擬比賽	環境教育
13	11/18-11/22	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(基本1)	生涯規劃
14	11/25-11/29	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(基本2)	生涯規劃
15	12/2-12/6	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(技術模擬)	生涯規劃
16	12/9-12/13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(實際投擲)	生涯規劃
17	12/16~12/20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(基本1)	法治教育
18	12/23-12/27	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(基本2)	法治教育
19	12/30-1/3	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(技術模擬)	法治教育
20	01/6-01/10	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(技術模擬)	法治教育
21	01/13-01/17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(實際投擲)	法治教育
22	01/18-01/23	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(實際投擲)	法治教育

(四) 113 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	議題	田徑	議題
1	2/14	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 1 田徑規則	性別平等
2	2/17-2/21	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 2 田徑規則	性別平等
3	2/24-2/28	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 3 田徑規則	性別平等
4	3/3-3/7	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 4 田徑規則	性別平等
5	3/10-3/14	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 1)	安全教育
6	3/17-3/21	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 2)	安全教育
7	3/24-3/28	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 3)	安全教育
8	3/31-4/4	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 4)	安全教育
9	4/7-4/11	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育
10	4/14-4/18	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育
11	4/21-4/25	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育
12	4/28-5/2	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育

13	5/5-5/9	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 1)	生涯規劃
14	5/12-5/16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 2)	生涯規劃
15	5/19-5/23	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 3)	生涯規劃
16	5/26-5/30	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 4)	生涯規劃
17	6/2-6/6	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(預防)	戶外教育
18	6/9-6/13	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(保護)	戶外教育
19	6/16-6/20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(貼紮)	戶外教育
20	6/23-6/27	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(修復)	戶外教育
21	6/30	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(修復)	戶外教育

(五) 113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	議題	田徑	議題
1	8/30	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 1 田徑規則	品德教育 性別平等
2	9/2-9/6	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 2 田徑規則	品德教育 性別平等
3	9/9-9/13	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 3 田徑規則	品德教育 性別平等
4	9/16-9/20	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：馬克操 4 田徑規則	品德教育 性別平等
5	9/23-9/27	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (擺手) 中長距離(有氧耐力)	生命教育
6	9/30-10/4	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (步頻) 中長距離(步頻)	生命教育
7	10/7-10/11	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (步幅) 中長距離(步幅)	生命教育
8	10/14-10/18	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：短距離跑 (節奏) 中長距離(節奏 配速)	生命教育
9	10/21-10/25	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本 1) 接力(套棒) 模擬比賽	環境教育
10	10/28-11/01	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本 2) 接力(看點) 模擬比賽	環境教育

11	11/4-11/8	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本3)接力(短接)模擬比賽	環境教育
12	11/11-11/15	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：欄架(基本4)接力(全程)模擬比賽	環境教育
13	11/18-11/22	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(基本1)	生涯規劃
14	11/25-11/29	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(基本2)	生涯規劃
15	12/2-12/6	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(技術模擬)	生涯規劃
16	12/9-12/13	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：標槍鉛球(實際投擲)	生涯規劃
17	12/16~12/20	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(基本1)	法治教育
18	12/23-12/27	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(基本2)	法治教育
19	12/30-1/3	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(技術模擬)	法治教育
20	01/6-01/10	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(技術模擬)	法治教育
21	01/13-01/17	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(實際投擲)	法治教育
22	01/18-01/23	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：鐵餅鏈球(實際投擲)	法治教育

(六) 113 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	議題	田徑	議題
1	2/14	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 1 田徑規則	性別平等
2	2/17-2/21	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 2 田徑規則	性別平等
3	2/24-2/28	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 3 田徑規則	性別平等
4	3/3-3/7	進度：專項肌耐力訓練、柔道動作變化及應用	性別平等教育	進度：體能循環訓練 4 田徑規則	性別平等
5	3/10-3/14	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 1)	安全教育
6	3/17-3/21	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 2)	安全教育
7	3/24-3/28	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 3)	安全教育
8	3/31-4/4	進度：專項肌力增強訓練、動作連絡技運用	環境教育	進度：競走(基本 4)	安全教育
9	4/7-4/11	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育
10	4/14-4/18	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育
11	4/21-4/25	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育
12	4/28-5/2	進度：專項肌力爆發力訓練、摔倒連絡寢技之運用	生命教育	進度：重量訓練(上肢) 模擬比賽	環境教育

13	5/5-5/9	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 1)	生涯規劃
14	5/12-5/16	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 2)	生涯規劃
15	5/19-5/23	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 3)	生涯規劃
16	5/26-5/30	進度：協調性訓練、賽後檢討及修正	品德教育	進度：核心訓練(基本 4)	生涯規劃
17	6/2-6/6	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(預防)	戶外教育
18	6/9-6/13	進度：反摔技訓練、地板動作技術研究	安全教育	進度：運動傷害與防護(預防)	戶外教育

請留意畢業典禮的時程，週數要確認。

(七) 113 學年度體育班專項術科課程計畫(表 9-10)

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

桃園市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： <u>柔道</u>	課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	7 年級	節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的安排與實施，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鍊，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	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		

(總結性評量)		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22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	第 扶腰動作—	1. 綜合體能訓練	1. 個人專項體能表現(20%)

2 學 期	1 週	手部控制與移動步伐練習	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	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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%) 3. 小組綜合技術應用(20%)

		作	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%)
第21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、二學期八年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>柔道</u>		課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	8年級		節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。			
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>		
課程目標	<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]

第1學期	第1週	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	1. 綜合體能訓練 2. 講解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%)

週	摔防禦技術教學	3. 如何應用過肩摔防禦技術教學	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22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 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. 講解餛腿動作連貫教學 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	1. 綜合體能訓練 2. 綜合對抗比賽	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

週	賽		3. 小組綜合技術應用(20%) 4. 學習態度表現(40%)
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%)
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、二學期九年級專項術科課程計畫

課程名稱	體育專業-專項術科 運動種類： <u>柔道</u>		課程類別	特殊類型班級課程 特殊需求領域課程
實施年級	9 年級		節數	第 1/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節) 第 2/2 學期 每週 <u>8</u> 節(6-8 節)
設計理念	透過課程的安排與實施，可以提升學生在專項體能、專項技術能力的表現，並且養成良好的心理素質，以克服訓練及比賽的挫折，有效提昇運動競技能力。			
核心素養 具體內涵	<p>體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。</p> <p>體-J-A3 具備善用競技運動的各項資源，擬定運動計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>體-J-C1 具備生活中有關競技運動的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>			
學習重點	學習表現	<p>P-IV-1 了解並執行一般體能各項訓練</p> <p>P-IV-2 熟悉並執行專項體能訓練</p> <p>T-IV-1 理解並執行各項攻擊與防衛、套路整合與應用，提升參賽運動成績</p> <p>Ta-IV-1 理解各種形態的戰術，並運用於競賽中</p> <p>Ta-IV-2 遵守並運用競賽規則、指令與道德</p> <p>Ps-IV-1 熟悉與運用各種心理知識於專項訓練與競賽情境中，處理競技運動的問題</p>		
	學習內容	<p>P-IV-A1 進階心肺、肌力、肌耐力、柔軟度、爆發力等一般體能</p> <p>P-IV-A2 進階速度、敏捷、身體衝撞、平衡能力等專項技能</p> <p>T-IV-B1 攻擊與防衛之手法及套路整合與應用</p> <p>T-IV-B2 攻擊與防衛之步法、腿法及套路整合應用</p> <p>Ta-IV-C1 主動、被動攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C2 距離、防禦、欺敵等攻擊與防衛戰術</p> <p>Ta-IV-C3 運動道德</p> <p>Ps-IV-D1 競賽動機、目標設定、壓力管理、放鬆技巧、專注力等</p> <p>Ps-IV-D2 各種心理技巧於專項訓練與競賽的執行與評估</p>		
課程目標	<p>一、培養專項運動之競技體能（體能訓練）：能依專項運動之特性執行個人體能訓練，增進專項運動之競技體適能。</p> <p>二、精進專項運動之技術水準（技術訓練）：能藉由專項運動技術的學習與鍛練，發展個人與團隊之專項運動技術水準。</p> <p>三、發展專項運動之戰術運用（戰術訓練）：能經由專項運動戰術戰略之執行與練習，應用於實際競技運動比賽中。</p> <p>四、提升專項運動之心理素質（心理訓練）：能運用科學之訓練方法，有效發展並提昇專項運動競賽之心理素質。</p>			
表現任務 (總結性評量)	能完成個人技術及配合戰略應用，提高運動表現，並能將所學應用於比賽中。			
學習進度 週次/節數	單元子題	單元內容與學習活動		[檢核點(形成性評量)]

第1學期	第1週	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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人肌力能力表現(20%)

週		3.手部攻擊控制、移動步伐	3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第13週	立技動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第14週	立技攻擊連絡動作	1.綜合體能訓練 2.立立技攻擊連絡動作教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第15週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.專項體能肌力表現(20%) 2.個人專項技術能力(20%) 3.競技綜合賽事表現(30%) 4.學習與比賽態度(30%)
第16週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽檢討	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽檢討	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項協調能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第17週	地板動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.專項應用能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第18週	立技動作—防禦教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作防禦教學 3.手部防禦控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第19週	地板動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.地板動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第20週	立技動作—攻擊教學	1.綜合體能訓練 2.立技動作攻擊教學 3.手部攻擊控制、移動步伐	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第21週	模擬比賽對抗—綜合對抗比賽	1.綜合體能訓練 2.綜合對抗比賽	1.個人專項體能表現(20%) 2.個人肌力能力表現(20%) 3.個人專項技術能力(20%) 4.學習態度表現(40%)
第22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. 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%)

週	賽		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	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%)
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、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	<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	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%)

		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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(30%)

週		Ta-IV-C3 運動道德	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	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%)

			P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
第 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%)
	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%)
	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%)
	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	重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速	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 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	1. 個人專項體能表現(20%) 2. 個人專項技術能力(20%)

週		Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧	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、	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%)

			間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
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%)
第 21 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、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	<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%)	

		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	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%)

			P-IV-A3 有氧訓練、無氧訓練、 間歇訓練、循環訓練等 之內容、 負荷、安全原則與運動防護	
	第 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 22 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	重量訓練	P-IV-A2 敏捷、協調、瞬發力與速	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)	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%)
第 21 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	<p>【上學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)體能訓練</p> <p>(2)專項訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p> <p>【下學期】</p> <p>1. 個人技術(40%)：</p> <p>(1)力量訓練、體能訓練</p> <p>(2) 專項訓練</p> <p>2. 團隊對抗競賽(40%)</p> <p>3. 競技參賽運動表現(20%)</p>		
教學設施 設備需求	欄架、繩梯、起跑架、專項器材、運動場、重量訓練室、彈力帶		
教材來源	體育專業領域課程綱要 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	<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%)

		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22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	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%)

	選手情報蒐集 模擬比賽 抗壓表現 模擬比賽		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	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%)
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 113 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)。